



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

日焼け止めの選び方

一昔前なら小麦色の肌は健康の象徴だといわれていましたが、今では皮膚がんや白内障の原因になるといふことで、日光浴を控えるよう世界保健機構から報告がなされています。これからの季節は、紫外線対策を行うことが大切です。

地上に届く紫外線のうち、日焼けの原因となるのはUVAとUVBです。UVAは肌を黒くし、その奥深くに侵入するので、長時間浴びると肌の老化につながります。一方、UVBは肌に炎症を起こし、色素沈着の原因になります。このように紫外線を繰り返し浴びると、肌の老化や皮膚がんを誘発する恐れがあります。日焼け止め化粧品にはこの2つの紫外線を防ぐ効果の目安として、SPF (Sun Protection Factor) と PA (Protection Grade of UVA) が

示されています。

SPFは、UVBにより肌が赤くなる性質を利用して、肌が紫外線に浴びてから赤い斑点ができるまでの時間をどのくらい延ばすことができているのかを表示したものです。例えば、赤くなるまで20分程度かかる人がSPF30の日焼け止めを利用した場合、30倍の長さである約10時間の効果が期待できます。SPFは2〜50までの数値で表されますが、SPF30以上の製品の効果は、大して変わらないようです。

PAは、UVAによって肌が黒くなる性質を利用して、効果の程度を記号で表したものです。しかし効果は実感しにくく、長期的な悪影響を数値にすることが難いため、防止効果がある順にPA++、PA+、PA+の3段階に分かれています。紫外線が肌の内部に届くことを防ぐ成分は、大きく分けて2種類あります。1つは紫外線散乱剤で、紫外

線を反射して日焼けを防ぎ、紫外線吸収剤に比べ肌への負担が少ないことが特徴です。代表的な成分には酸化チタン、酸化亜鉛があります。もう1つの紫外線吸収剤は、紫外線を吸収して肌を守るもので、SPFやPAの高い日焼け止めに多く使用されていますが、化学変化による分解物と熱により、肌に負担がかかります。代表的な成分には、ケイ皮酸誘導体、パラアミノ安息香酸誘導体、ジベンゾイルメタン誘導体があります。

これらの化粧品を利用するときは、肌が白くなりすぎないよう規定量より薄く塗りがちであったり、汗で落ちたりするため、こまめに塗り直す必要があります。また、SPFやPAの高いものは効果が高い反面、肌への負担も大きいいため、海水浴や屋外でスポーツをする場合だけ使用し、日常生活ではSPFやPAの低い日焼け止めを使用するなど、目的に合わせて使い分けることが大切です。