



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

日焼け止め薬

日焼けは、長波長紫外線(UVA)と、中波長紫外線(UVB)の2つの紫外線が関与しております。

UVAは皮膚の内部まで浸透し、色素細胞を活性化することでメラニン色素を作り、皮膚の色を黒くします。これに対してUVBは皮膚を傷つけ、皮膚を赤くしたり、水ぶくれを起こしたりします。ひどくなると、脱水症状やショック状態といった全身症状を伴うこともあります。

紫外線は、皮膚の最外層の角層と、表皮細胞中のメラニン色素でブロックされるため、メラニン色素が多い人ほど、紫外線をブロックしやすくなります。日焼けの症状がひどいときはやけどと同じ状態ですから、清涼成分を含んだローションや水などでタオルをぬらし、患部に当てて冷やすようにしましょう。

過剰な日焼けはシミの原因にもなりますから、長時間にわたって日光を浴びる可能性があるときは、紫外線をカットするサンスクリーン剤などの日焼け止めを使って急激な日焼けを防ぎ、皮膚を保護しましょう。

日焼け止め商品に表示されているPAとSPFは、それぞれUVAとUVBを遮断する効果を表しています。PAの後に書かれている+の数(+〜++)が大きくなるほど、UVAカットの効果が大きくなります。

一方、SPFの値(2〜50+)は、塗布することによって、UVBによる日焼けの症状が出るまでの時間を何倍に長くできるかを表したものです。たとえば、SPF30の日焼け止めを利用した場合、普通なら1時間で赤い斑点ができる紫外線量を浴びても、それを30時間後に延ばすことができますということになります。

ただし、日焼け止め剤は衣服との摩擦や汗によって落ちてしまう

ので、数時間ごとに塗り直しが必要です。

日焼け止め剤には、紫外線吸収剤を用いたものと、紫外線散乱剤を用いたものがあります。子どもや肌の弱い方は、紫外線吸収剤による肌荒れを起こすことがあるため、ノンケミカルタイプとよばれる紫外線散乱剤がよく使われます。しかし、ノンケミカルタイプでもかぶれてしまう場合、添加物に同じものを使用していることが多いため、普段使われている化粧品と同じメーカー製のものをご使用になることをお勧めします。

日焼け止め以外にも日傘、つばの広い帽子、長そでの衣服などを上手に利用して、肌を露出すぎないように注意することも大切です。日焼け止めを塗ったから安心ということではなく、日焼けを防ぐためには、日光に注意することが何よりも大事なことなのです。