

紫外線のお話

肌の老化の約80%が紫外線（光老化）によるものだと考えられています。紫外線を浴びているときや直後から作られたメラニンは、皮膚のターンオーバーとともに排出されていきますが、排出しきれずに残るとシミになります。また、繰り返し紫外線を浴びると、メラノサイトの数自体が増え、より肌は黒くなり、またシミだけでなく皮膚ガンになることもあります。

紫外線にはUV-A、UV-B、UV-Cの3つあります。UV-Cはオゾン層で跳ね返されてしまうため、ほぼ地表には届きません。

UV-A

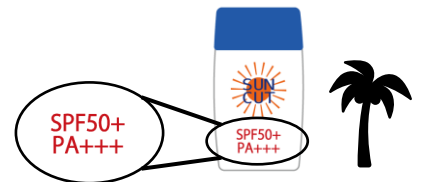
紫外線の約90%を占め、肌の深いところまで届き、シワやシミの原因に！ガラスを突き抜けてしまい、室内にいても注意！

UV-B

主に皮膚の表面にダメージを与え、いわゆる日焼けを起こし、やけどのように赤くなったり、メラニンが沈着し、シミやそばかすに！

Q 日焼け止めに書いてあるSPF・PAって何？

A 紫外線を防ぐ効果を示すもので、それぞれに意味があります！



PA +の数でUV-A防止効果を表したも

SPF UV-Bの防止効果を表す数値

PA+	効果がある
PA++	かなり効果がある
PA+++	非常に効果がある
PA++++	極めて高い効果がある

SPF10~20	散歩や買い物など
SPF30以上	屋外での軽いスポーツなど
SPF50以上	炎天下での活動など

Q 日傘は黒？白？☒

A だんぜん黒です。白は紫外線を通過してしまいます。

Q 日焼け止めは塗りなおした方がいい？☀️

A 本来なら2~3時間おきに塗りなおした方がいいです。難しい場合は日焼け止め効果のあるパウダーやスプレーを重ねるのがおすすめです！



当院でも、おすすめの日焼け止めを販売しております。気になる方はスタッフまで

