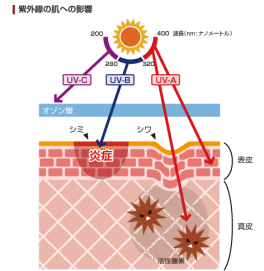




## 紫外線対策してますか？

毎日浴びている紫外線。以前は「健康に良い」「日光は骨粗鬆症予防に良い」と言われていましたが、必要以上に紫外線を浴びることは皮膚に負担をかけ、さまざまな害を引き起こすことがわかってきました。日々の対策で、紫外線から大切な肌を守りましょう。

## 紫外線ってどんなもの？



### 【紫外線の種類と肌に及ぼす影響】

紫外線(UV)は太陽光の中で強いエネルギーを持つ光で、UV-A・UV-B・UV-Cの3つに分けられます。UV-AとUV-Bの一部がオゾン層を通過し、地表に届きます。

UV-A	肌を黒くさせる色素沈着(サンタン)を起こします。 また、慢性的に浴び続けると、シワやたるみなど、肌の老化を引き起こす原因となります。
UV-B	肌が赤くなる炎症(サンバーン)を起こし、シミやソバカスなど、肌の乾燥の原因となります。

### 【紫外線 Q&A】

- 紫外線対策って、いつ頃から始めればいいのか？  
紫外線は3月頃から増え始め、6~7月頃が最も多くなります。  
春先からの紫外線対策が特に大切です。また、冬場でも紫外線は常に降り注いでいるので、年間を通じた紫外線対策が必要です。
- 時間帯によって紫外線の量は違うのか？  
午前10時から午後2時頃までに、1日の半分以上の紫外線が降り注いでいます。
- お天気が悪いとき、紫外線は降り注いでいないのか？  
紫外線は曇りや雨の日でも降り注いでいます。  
快晴の日の紫外線量を100%とすると、雨の日でも20~30%、薄曇り程度であれば50~80%くらい降り注いでいます。お天気が悪いからといって、安心ではありません。

## 紫外線の防ぎ方

### 【紫外線を防ぐには】

- ・ 日焼け止めを塗りましょう。
- ・ 外出時には日傘をさし、黒っぽい服や長袖を着用しましょう。
- ・ 帽子やサングラスを着用しましょう。



### 【日焼け止めの効果】

日焼け止めは、紫外線から肌を防御することを目的に、基本的に紫外線吸収剤と紫外線散乱剤から構成されています。紫外線吸収剤は、紫外線を肌の表面で吸収します。一方、紫外線散乱剤は、紫外線を反射して日焼けを防ぎます。

## 【日焼け止めを塗るときのコツ】

肌が露出している部分に、適量をムラなく塗りのばしましょう。  
目安として、2～3時間おきに塗り直すことをおすすめします。



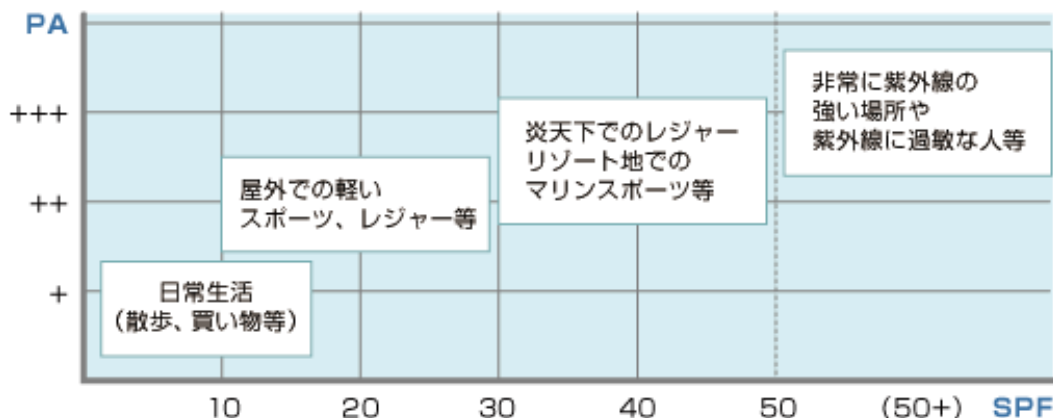
## 【SPF、PA表示の見方】

<b>SPF</b> (Sun Protection Factor)	UV-B防止の バロメーター	おもに紫外線のUV-Bを何倍防ぐことができるかを表す数値です。
<b>PA</b> (Protection grade of UV-A)	UV-A防止の バロメーター	紫外線のUV-Aをどれくらい防止できるかの目安です。 3段階に区別され、効果の度合いを「+」の数で表します。 PA+・・・効果がある PA++・・・かなり効果がある PA+++・・・非常に効果がある



【日焼け止めの選び方】 用途に合わせて使いましょう。

### SPFとPAの目安



## 【しいのみ薬局グループで取り扱っている日焼け止め】

低刺激で高い紫外線防御効果。肌に合わせて選べる2タイプ。

- より紫外線をカットしたい方に・・・  
2e(ドゥーエ)日やけ止め SPF50+, PA+++
- 特に紫外線吸収剤に過敏な方に・・・  
2e(ドゥーエ)日やけ止めノンケミカル SPF45、PA+++



※2e(ドゥーエ)は乾燥や刺激・紫外線に対して敏感な肌を対象にした低刺激性スキンケアブランドです。病医院や調剤薬局などで取り扱っています。

マルホ株式会社「紫外線対策ハンドブック」より引用

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。 ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)