

しっとこ！シリーズ



紫外線編

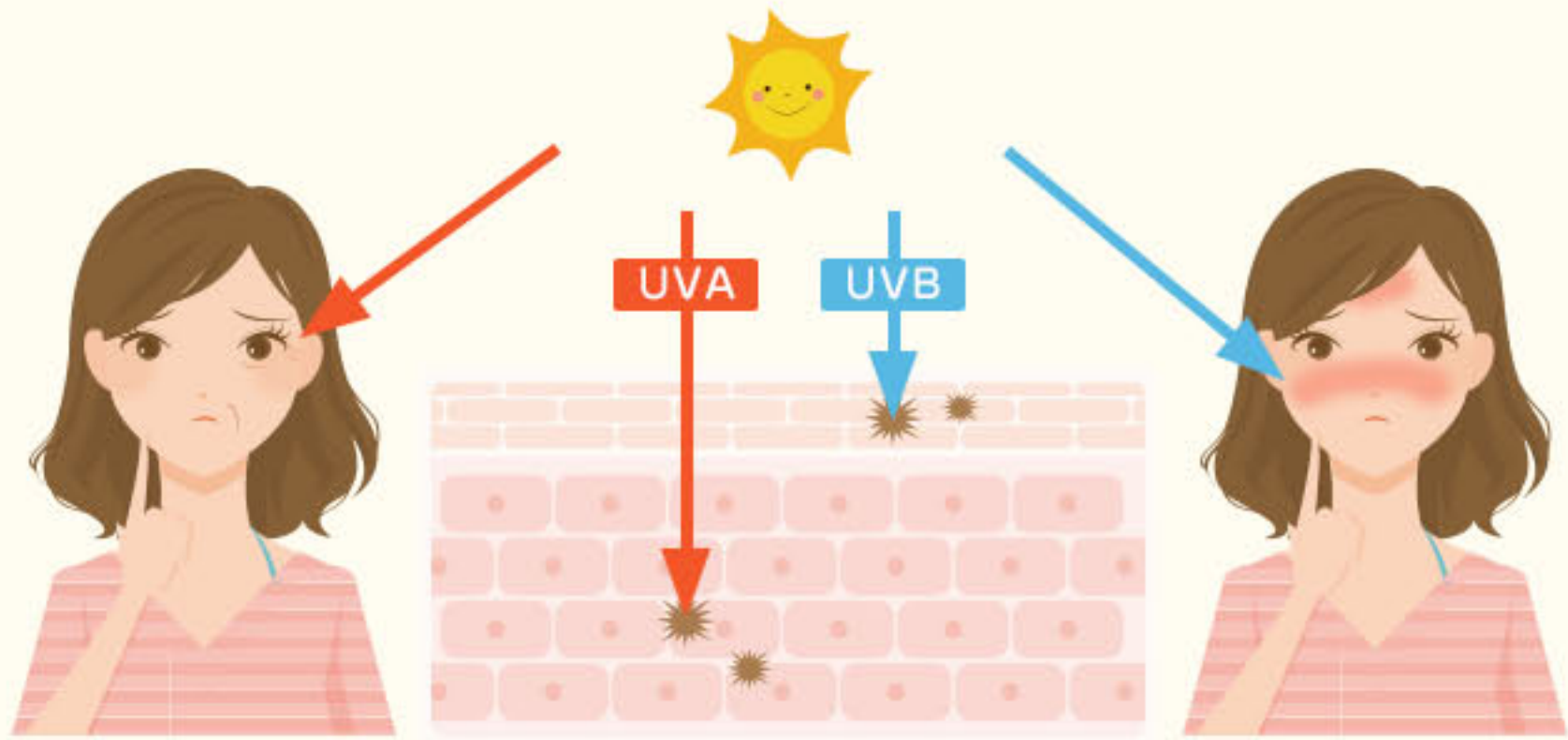


 DNA CLAIR



紫外線について

紫外線は、UV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。
そのうちUV-A波、UV-B波が地表に届いています。



▶ UV-A波

地表に届く紫外線の95%を占めています。浸透力が高いため肌に与える影響は深刻です。真皮まで到達するため、しわやたるみなど「肌老化」を引き起こす原因です。

▶ UV-B波

皮膚の表面に影響を与え、火傷のように赤くなる「サンバーン」といい、ひどくなるとヒリヒリしたり水ぶくれができたりします。海水浴で真っ赤に日焼けするのは・・・サンバーンです。

日焼け止めの効果



PA	UV-Aを防ぐ効果を表す目安
SPF	UV-Bを防ぐ効果を表す数値

シチュエーション	PA	SPF	紫外線
買い物や散歩	PA+~PA++	SPF10~SPF20	弱 ↓ 強
屋外での軽いスポーツやレジャー	PA++~PA+++	SPF20~SPF30	
炎天下でのレジャー	PA++++~PA+++++	SPF30~SPF50+	

▶ 注意すること

PA++++やSPF50等は強すぎるので、普段使いにはNG。効果は高いが、普段使いには最低数値でOK！



紫外線クイズ

紫外線についてクイズで確認してみましょう。
○か×で答えましょう。

- ▶ Q1. 曇った日に日焼けしにくい。
- ▶ Q2. 水の中では日焼けしにくい。
- ▶ Q3. 高原は涼しいので日焼けしにくい。
- ▶ Q4. 家の中にいれば日焼けの心配はない。
- ▶ Q5. 日焼け止めを塗っていれば、長い間日光を浴びても大丈夫。



Q1. 曇った日に日焼けしにくい。

A. ×

薄曇りの場合でも80%以上が通過します。
紫外線UV-B波は減少していますが、UV-A波の量はほとんど変わりません。

Q2. 水の中では日焼けしにくい。

A. ×

水はわずかな紫外線しか防いでくれません。
むしろ、水面の反射は浴びる紫外線の量を増やしてしまいます。

Q3. 高原は涼しいので日焼けしにくい。

A. ×

山や高原などの標高の高いところでは、かえって紫外線量が多くなります。

Q4. 家の中にいれば日焼けの心配はない。

A. ×

家の中にいても、紫外線は窓ガラスを通過して部屋の中に入ってきますので
日焼けは防げません。

Q5. 日焼け止めを塗っていれば、長い間日光を浴びても大丈夫。

A. ×

日焼け止めは紫外線防止効果を高めますが、汗をかいたりこすったりして、
知らないうちに取れている事が多いため、数時間おきに塗りなおす必要があります。

顔



耳の後ろ



あごの下



デコルテ部分



首

体



腕の内側



足の甲

足の甲は日焼け止めを塗り忘れて、「サンダル模様の日焼けができた！」
なんてことがないように、ご注意ください!!