



ROSSO通信6月

日焼け

日焼けと紫外線

紫外線を浴びることで、体内で骨や免疫力に必要なビタミンDが作られます。ビタミンDは、皮膚で作られ肝臓と腎臓で効果を発揮できるように変化します。適度に紫外線を浴びることは大切ですが、浴びすぎはシミ、シワの原因になるので対策をしましょう。

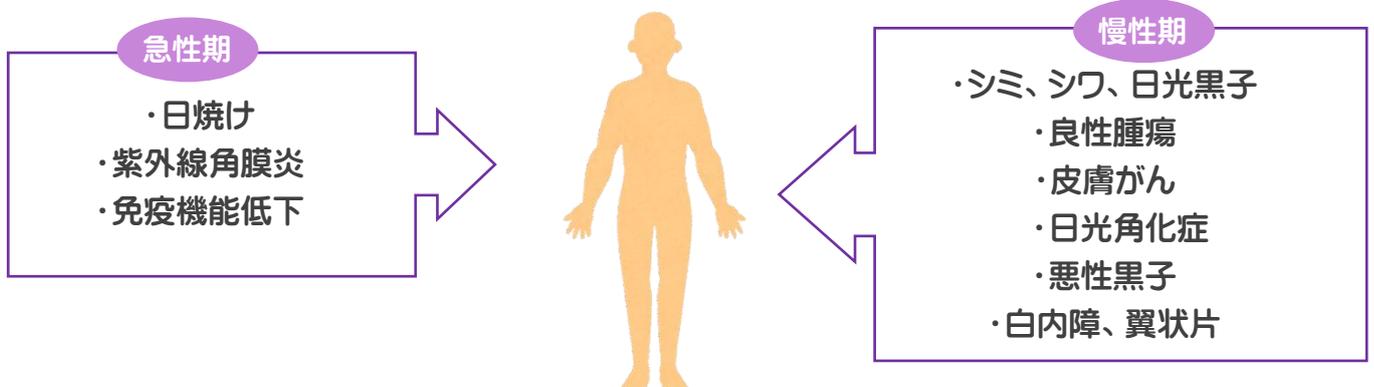


紫外線の種類

UV-A	UV-B	UV-C
～メラニンの生成～	～やけど状態にする～	～殺菌力～
肌をすぐに黒くする紫外線 シワ・たるみの原因	肌に炎症を起こさせる紫外線 あとから肌を黒くする シミ・そばかすの原因	地表にはほとんど届かない紫外線 殺菌ランプとして活用

(日焼けサロンでは、UV-Bを人工的にカットしてUV-Aだけを照射しています)

紫外線の影響



日焼け止めの種類

PA (protection Grade of UVA)

UV-Aに対する防止効果を示すものです。PA+～PA++++の4段階で表示し「+」が多いほど防止力が高いです。

SPF (Sun Protection Factor)

UV-Bに対する防止効果を示すものです。UV-Bによる炎症をどれくらい長い時間防止できるかを示しています。数値が高いほど防止力が高くなります。

～目安になる日焼け止めの選び方～

- ・散歩やお買い物などの日常生活：SPF10～20、PA++
- ・屋外での軽いスポーツやレジャーの場合：SPF30以上、PA++
- ・炎天下でのお出かけやマリンスポーツなど：SPF50以上、PA+++

