

❀ 春先こそ、大事なんです!! ❀



3月に入り、春の訪れを感じるようになってきました。歩いても気持ちがいいので外で過ごす時間も増えてくると思います。しかし外に出る時にまだそれほど日差しが強くないと油断してはいけません!! 3月は寒い日が多くても紫外線の量はなんと残暑が厳しい9月と同じくらいといわれています。春先こそ紫外線対策が大事なんです!! そこで今回は日焼け止めについて紹介したいと思います。

☆PAって何?☆

- 日焼け止めに必ず書かれている「PA」という文字、PAはしわ、たるみなど光が原因の老化現象を引き起こす紫外線A波を防止する効果を示す指標です。プラスが多いほど防止効果が高いとされています。



☆SPFって何?☆

- 「SPF」とは紫外線B波を防止する効果を数値化したもの。紫外線B波は肌に赤みや炎症を起こします。SPFは肌に何も塗らない状態と比べて日焼けが始まるのを遅らせる効果を数値化したもので数値が大きいほど紫外線B波を長い時間防止する効果が期待できます。

数値が高ければ高いほど防止効果があるなら、SPFもPAも最大限に高いものを選ぶは間違いない!と思いますよね?でも、数値が高いものは、肌への刺激も強いと言われています。日常生活やアウトドアなど、シーンに適した数値の日焼け止めを使いましょう!!



💡シーン別の適切なPAとSPFの数値を知ろう!!💡

❀日常生活で使うなら?

- 数分から1時間程度のお出かけならSPF10から20程度のもので充分。時間がたてば効果も薄れるので適度に塗りなおしましょう。日常生活では数値の高いものを使わず、低いものをこまめに塗ることをおすすめします。



❀アウトドアで使うなら?

- 山や海は紫外線が強い場所。SPF30から50くらいの数値が高めのものを選ぶと良いでしょう。帽子やサングラスを使って髪や目も紫外線から守りましょう。長時間炎天下の屋外では、PA、SPF共に数値が最大限に高いものを選びましょう。SPF50+、PA+++が最も高い数値とされています。



❗日焼け止めはしっかり落とそう❗

- 日焼け止めは、「塗る」だけでなく、「落とす」という工程も重要です!!きちんと落とせていないと、肌ストレスも積み重なっていきます。かゆみや乾燥の原因にもなるので、つけたら必ず落とすことを意識しましょう!!



☆マイルドUV <80ml> ☆ (ドクターミラボ)

- 低刺激なので敏感肌の方や赤ちゃんにも使えます。うるおいでやさしく守るみずみずしいUVミルクです。

SPF40
PA+++



ミルクタイプ

