

サンスクリーン剤

ただ塗るだけでなく、賢く使い分けることがポイント。
SPFやPAなどのラベル表記を正しく理解しましょう。

院長 高橋 雅弘

医療法人社団桃源堂
薬院高橋皮ふ科クリニック

☎ 092-737-1881

<http://www.momotaro-net.com/>

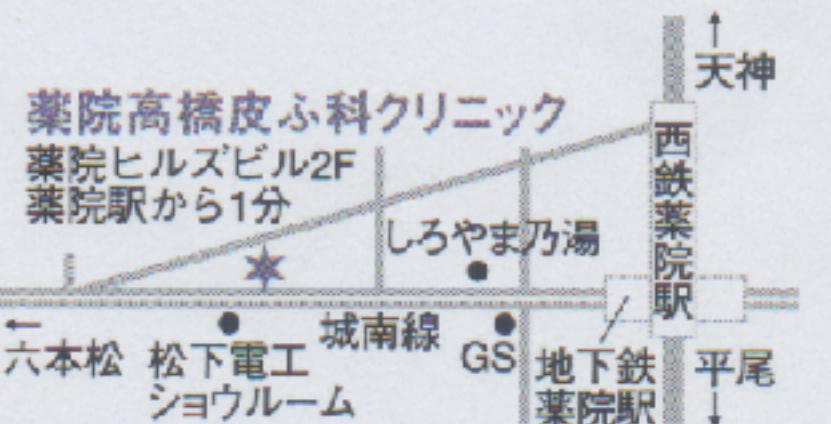
福岡市中央区薬院1-5-11 薬院ヒルズビル2F

(薬院駅から1分)

診／11:00～14:00・15:00～19:00

(土曜は11:00～14:00)

休／日曜、祝日



紫外線による肌のダメージが広く認識され、サンスクリーン剤を毎日使用する方が増えていくのは好ましいことですが、正しい使用法を理解されていない方も少なくありません。

サンスクリーン剤にはSPFとPAという二つの基準があります。SPFは皮膚がんやシミの原因となる中波長紫外線、PAはシワ・たるみの原因となる長波長紫外線に対する防御効果の指標で、SPFは1～50・PAは+～++で表記されます。SPF1単位＝20分の防御効果とされていますが実際の塗布量では半分程度の効果と考えたほうが無難です。

日常の使用はSPF20～30・PA2+程度のノンケミカル（吸収剤不使用）の製品を基準として、アウトドアではSPF40以上PA3+程度、マリンスポーツなどではウォータープルーフ性能の高いものを選択してください。夏は発汗による効果減弱がおきやすいため2～3時間毎に塗りなおしをすることと、帰宅後は必ずクレンジング剤でしっかりと落として肌を休めることがポイントです。

皮膚科

取材協力／薬院高橋皮ふ科クリニック

高橋 雅弘先生

Profile

昭和62年佐賀医科大学卒。日本皮膚科学会認定専門医。一般保険診療に加えて美容皮膚科領域の最新治療にも積極的に取り組んでいるドクター。

