

つくばみらい 相談事例

日焼け止め製品

- ★ 春先から紫外線が増え始めると知り、日焼け止め製品の購入を考えています。製品に「PA++」や「SPF30」などの表示がありますが、何ですか？

「PA」や「SPF」の表示は、日焼けの防止効果を表しています。紫外線には「A波」と「B波」があります。A波は、肌の黒化やシワ・タルミの原因となり、「PA++」の「PA」はA波の防止効果を表し、「+」の数が多いほど効果が高くなります。

B波は、肌の炎症やシミ・ソバカスの原因となり、「SPF30」の「SPF」はB波の防止効果を表し、数字が大きいくほど効果が高くなります。

紫外線に当たり日焼けするまでには、個人差はありますが、およそ20分と考えられています。例えば「SPF30」なら、日焼けを30倍に遅らせることができるという意味です。20分×30=600分となり、日焼けを10時間遅らせることになります。

買い物などの日常生活で浴びる紫外線より、炎天下のレジャーなどで浴びる紫外線の方が強く、量も多くなります。「PA」や「SPF」の表示を目安にして、製品を選んでください。