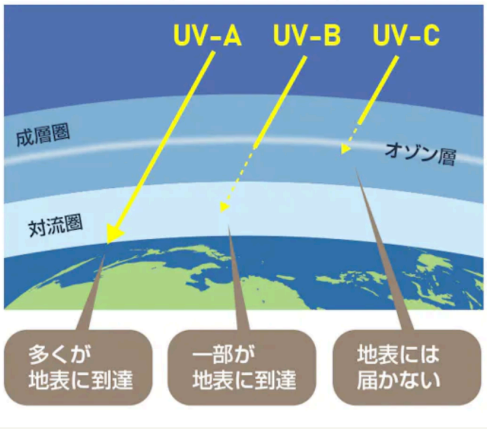
ゴーストライターoが書く

日比谷歯科新聞～41号

7月です～　もう夏です💦 毎年もう来てしまったと言っています。

今回は、日焼けについてお話しします。まず、日焼けとは強い紫外線を浴びることで引き起こされる皮膚の炎症や色素沈着といった症状の事です。



この紫外線にも種類があって、

UV-Cは、空気中の酸素分子とオゾン層によって地表に届くことがないため日焼けには関係しません。

UV-Aは、肌の奥まで届く特徴があり、シミやしわの発生など肌の様々な影響を及ぼすと考えられています。

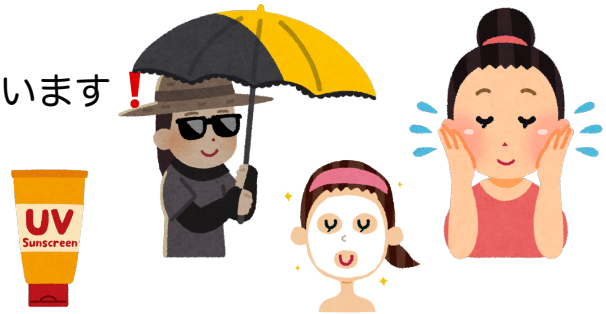
UV-Bは、UV-Cのようにオゾン層で遮られるため地表に届くのは一部ですが、皮膚細胞のDNAと傷つけてしまう恐れのある紫外線です。

この紫外線の特徴を踏まえ日焼けの種類を☝ ①サンバーン　②サンタン

①サンバーンとは、紫外線（UV-B)を浴びることで皮膚が真っ赤に炎症を起こす日焼けのことです。

②サンタンとはUV-Aによって引き起こされる日焼けで、日光に当たってから数日後に現れる皮膚が黒っぽくなる色素沈着のことです。

日焼けを防ぐ行うべき予防法は皆さんもやっていると思います❗



(1)できるだけ紫外線を浴びないようにする。

(2)年間を通して日焼け止めを使用する。

(3)美白製品でスキンケアをする。

日焼け止めについて『SPF』とか、『PA』という表示何だかよく分からないですよね？

『SPF』は、UV-Bを防ぐ指標で、1～50の間で表記され50以上は50＋と表記されます。

洗濯物干しや近所への買い物ならSPF10~20、紫外線が強い時期に長時間外にいる場合はSPF30~50＋を使用しましょう！

『PA』は、UV-Aを防ぐ指標で4つを最大として＋の数が多いものほど高い日焼け防止効果が期待できる表記です。**洗濯物干しや近所への買い物ならPA＋から＋＋、紫外線が強い時期に長時間外にいる場合はPA＋＋から＋＋＋＋**と表示されているものを使用しましょう～！

皆さんも日焼けしないように楽しく夏を過ごしましょう～　Oでした👋