



効果的な日焼け止めは 2時間おきの塗り直し

日焼けは紫外線を浴びることで皮膚にあかみや痛み、水ぶくれ、色素沈着を生じる反応です。赤くなる反応をサンバーン(sun burn)といい、時間が立ち、皮膚が茶色くなる反応をサンタン(sun tanning)といいます。

紫外線はUVA、UVB、UVCに分類されますが、UVCはオゾン層で吸収されるため、地表まで届きません。地表に届く紫外線はUVAとUVBになり、サンバーンにはUVBが、サンタンにはUVAが関係しています。

紫外線を浴び続けるとこれらの症状のほかに皮膚のたるみやしわといった光老化の原因になりますし、将来的に皮膚がんのリスクが高まるため、過度に紫外線を浴びないように注意することが大切です。

過度な紫外線から皮膚を守るためにはサンスクリーン剤（いわゆる日焼け止め）が使用されます。サンスクリーン剤には「SPF」と「PA」といった指標がありますが、SPFはUVBに対して、PAはUVAに対する防御の指標となります。

たとえば、SPF50と記載があるものを外用すると、皮膚への到達する紫外線量が1/50になると考えていただくとわかりやすいかと思います。炎天下ではSPF50といったサンスクリーン剤がお勧めですが、屋外での短時間の曝露などではSPF30でも効果は十分です。

汗をかくことでサンスクリーン剤は徐々に効果が落ちるため、2時間おきに塗りなおすことも効果的です。