

紫外線対策

【紫外線対策】

ホルモン療法による治療中は、紫外線の影響を受けやすく、その結果、肌のはりがなくなったり、シミやソバカスができやすくなります。

シミやソバカスなどを防ぐために、紫外線からお肌を守りましょう。

日傘やつばの広い帽子、日焼け止めクリームなどを上手に活用しましょう。UVカット加工の素材を用いたシャツや帽子などもおすすめです。



【帽子の選び方】

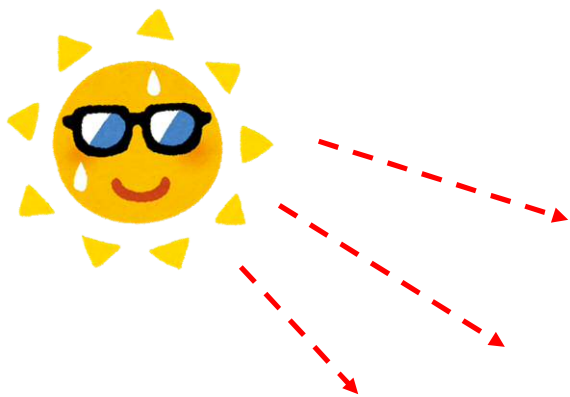
紫外線対策に日傘もおすすめですが、荷物を持っているときには、だんぜん帽子が便利です。つばが7cm以上ある帽子をかぶれば顔への紫外線を約60%カットできると言われています。



素材やカラーも豊富ですので、お気に入りのものを探してみても如何でしょうか？

夏はタオル地のもの、雨の日や冬には撥水加工のものが良いでしょう。

折りたたんでかばんに入れてもくせがつきにくいものや、マジックテープのアジャスター付きでぴったりフィットするものなどが便利です。



【日焼け止めクリームの選び方】

PAの+やSPFの数値が大きいものほど効果が高いのですが、反面お肌への刺激も強くなります。効果が高いものよりも、ご自分のお肌に合っていて、使用感の良いものを選びましょう。



お勧めは、SPF20~30・PA++~+++です。時間の経過とともに効果が落ちてくるので、3時間を目安にこまめに塗りなおすことが大切です。

こまめに

3

【スプレータイプの日焼け止め】

クリームやパウダータイプの日焼け止めのほかに、スプレータイプの日焼け止めがあります。

時間がないときなどには手軽で便利なのですが、使い方に注意が必要です。



スプレータイプは水に弱く、クリームやパウダーよりも長い効果が期待できません。また、いくらお手軽でも、目にはいる、吸引してしまうといったことがあるので、直接顔に吹きかけてはいけません。

手が届きにくいところに補助的に使うと良いでしょう。

効果的に使用するには、スプレー後にむらなく伸ばすことが大事。クリーム、パウダー同様、こまめに塗りなおすことをお忘れなく。

4

【日焼け止めクリームのはてな？】

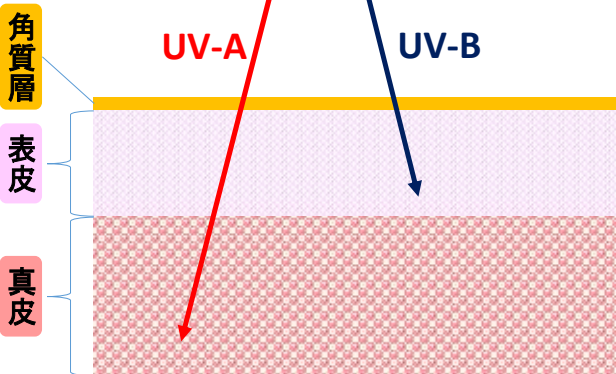
紫外線の種類と日焼け止めの効果

UV-A: 紫外線A波。
肌の老化やしわの
原因になる。

UV-B: 紫外線B波。
免疫低下やしみの
原因になる。

PA: UV-Aを
カットする
力。「+」が
多いほど
効果が高い。

SPF: UV-Bを
カットする力。
数値が大き
くなるほど
効果が高い。



5

【日焼け止めクリームのはてな？】

日焼け止めの成分

紫外線吸収剤

紫外線を吸収して肌への
影響を減らす。使用感が
滑らかで白浮きが目立ち
にくい。肌への刺激は強い。



紫外線吸収剤

吸収

熱エネルギーに変化



皮膚

紫外線反射剤

紫外線を反射して肌への
影響を減らす。
肌への刺激は少ないが、
白浮きが目立ちやすい。



紫外線反射剤

反射



皮膚

6

【参考：SPFとPA】

◎日常生活、買い物などの軽い外出



SPF10~20
PA+ ~++

◎野外での軽い運動やレジャー



SPF20~30
PA++ ~+++

7

【ビタミンCを多めに摂りましょう】

食事の基本は、バランスよく摂る
ことですが、シミ・ソバカスを目立ち
にくくするビタミンCを多めに摂ると
良いでしょう。

ビタミンCは、必要な分だけ体に吸収され、
残りは尿とともに排泄されます。



8