

第 1165 回放送分『紫外線』5 回目

ゲスト：島田 辰彦ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「紫外線」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 島田 辰彦（しまだ ときひこ）ドクターです。
島田さん、最終週の今日もよろしくお願いいたします。

島田辰彦Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、日本における紫外線対策についてお話しいただきました。
今日は、日焼け止めについて詳しく教えていただけるということでしたね。

島田辰彦Dr.

はい。日焼け止めの成分は、有機系素材と無機系素材に分かれます。
有機系素材は塗ったときに肌が白くならないという長所がありますが、
一方でまれにアレルギー性接触皮膚炎の原因になりますし、
一部の成分は環境ホルモンの作用があります。
珊瑚礁の白色化などの環境への悪さをしていることも分かってきました。
無機系素材は、塗ったときに少々白くなりますが、アレルギーを起こすことは
ほとんどありません。

二見いすず

それなら肌の弱い方やお子さんは、無機系素材の日焼け止めの方が
安心して使うことができますね。
有機系素材と無機系素材、それぞれ効果は異なるのでしょうか？

島田辰彦Dr.

いいえ、成分で効果が異なることはありません。
日焼け止めを選ぶときは効果指数、SPF をみなさん気にされると思います。

二見いすず

そうですね。よく日焼け止めのパッケージに SPF30 とか SPF50 と
書かれたものを見かけます。あと PA+ などという表示も一緒にありますよね。

島田辰彦Dr.

おっしゃるとおりです。
SPF というのは、主に UVB に対する効果指数で、

日焼け止めを塗れば何倍日焼けしづらくなるかという目安です。
ただし、日焼け止めを塗っても、紫外線は SPF の逆数の量、
たとえば SPF15 なら、15 分の 1 は透過して皮膚に到達するんです。

二見いすず

そうなんですね。

島田辰彦Dr.

つまり紫外線の透過率は、SPF15、30、50 だと、
それぞれ、6.7%、3.3%、2.0%となります。

二見いすず

あれ？思ったほど差がないんですね。

島田辰彦Dr.

そうなんです。そのため日光過敏症などの病気に罹患していない場合は、
WHO も推奨しているように SPF15 以上であれば、
高い値の SPF のものを使う必要はありません。
むやみに高い SPF の日焼け止めを使うと
ビタミン D 不足になるリスクもあるため、避けるようにしましょう。

二見いすず

分かりました。PA の表示は何を示すのですか？

島田辰彦Dr.

PA は UVA に対する効果指標です。＋が 1 つから 4 つまで
4 段階ありますが、日本人なら ++ もしくは +++ で十分です。
またプールでは UV 耐水性を表す ☆ マークが 1 つか 2 つのものを選びましょう。
日焼け止めの選び方は以上ですが、塗り方にも注意が必要です。
必要な量をたっぷり均一に塗るようにしてください。
また、汗などで流れると効力が弱まるので、
2 時間ごとに重ね塗りするようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。
今月は、「紫外線」をテーマに
鹿児島県医師会 島田辰彦ドクターに貴重なお話をさせていただきました。
島田さん、ありがとうございました。

島田辰彦Dr.

ありがとうございました。