

夏

城南医薬

季節のお便り

後編

肌トラブル

日焼けによる炎症

帽子や日傘、日焼け止めで予防をしても、強い日差しを浴びて思いのほか日焼けをしてしまい、肌が赤くなってしまうことがあります。

日焼けは日光に含まれる紫外線による肌の炎症です。

春から夏は紫外線量が増え、日焼けをしやすくなります。紫外線を多く浴びると肌が赤くなり、熱を持ちます。

ひどい日焼けは肌が火傷しているのと同じようなものです。広い範囲で水膨れができるほどの日焼けをしてしまうと、発熱を伴ったり、合わせて熱中症の心配もあつたりで入院しなければならないこともあります。

そこまでひどくない日焼けの場合はセルフメディケーションで対処できます。

まずは日焼け部分を濡れタオルなどで冷やしましょう。

それでも炎症が収まらなかったら、塗り薬が必要になることもあります。



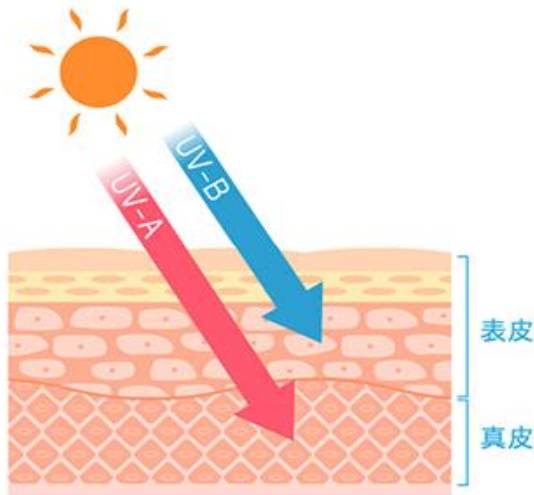
非ステロイド性消炎鎮痛薬やステロイド薬など薬局で買える塗り薬(市販薬)で対処できる場合もあります。

当薬局でも市販薬は取り扱っております。受診が必要なのか、市販薬で対処できるかなど一度、ご来局の上ご相談ください。



日焼け止めの選び方

肌に影響を与える紫外線は、紫外線 A 波 (UV-A) と紫外線 B 波 (UV-B) があります。



●紫外線 A 波 (UV-A) は肌の奥にまで届き、シミ・しわ・たるみの原因になります。

●紫外線 B 波は肌の表面にダメージを与えます。

■ SPF・PA とは？

UV - A

真皮まで届きコラーゲンを破壊し、お肌の弾力を奪ってしまいます。雲や窓ガラスも透過し、肌に到達するため「生活紫外線」とも呼ばれています。

UV - B

短時間でお肌に炎症がおき、シミを作ってしまうのが UV-B です。「レジャー紫外線」とも呼ばれています。

PA

UV-A を防ぐ効果指数
日本の最高値は++++

SPF

UV-B を防ぐ効果指数
日本の最高値は 50+

※数値が大きいほうが防ぐ効果が高くなります。

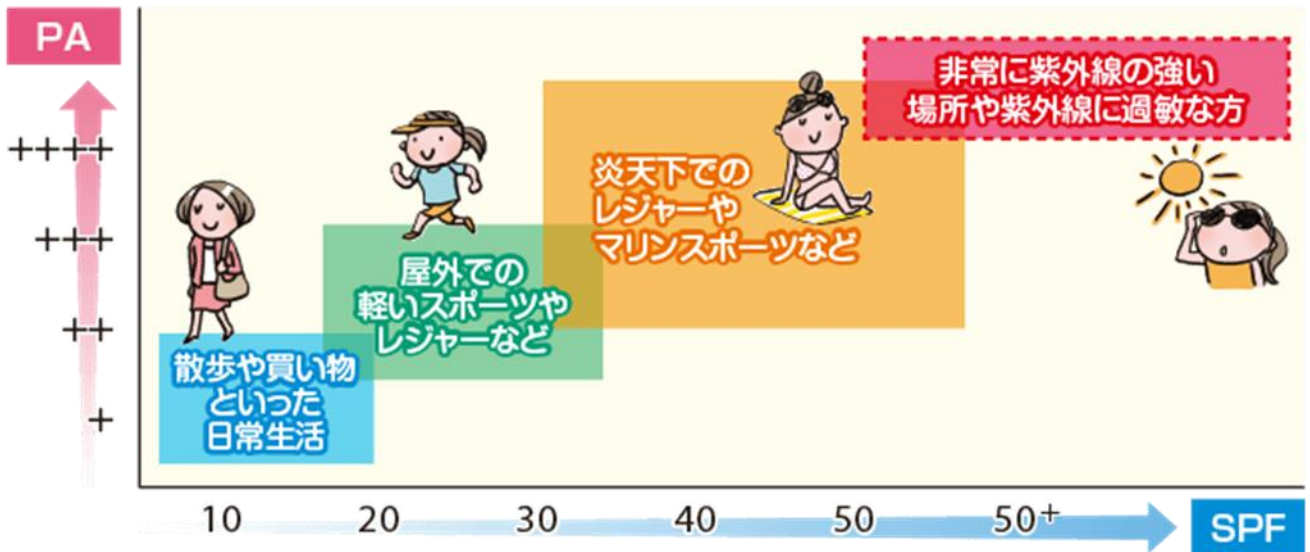
■ SPF の時間

SPFの整数値	SPF1 = 約20分防止効果
SPF25	8時間
SPF38	12時間
SPF50	16時間
SPF50+	16時間以上

■ SPF や PA は高いほうがいい？

日常生活やレジャーに行くときなど、シーンによって日焼け止めを使い分けることが、お肌に負担をかけず、上手に日焼けを防ぐコツになります。

生活シーンに合わせて日焼け止めを選ぼう



■ 日焼け止めの正しい使い方

■.日焼け止めの1回の適用量

日焼け止めを使う際に1番大切なことは適量を使うことです。

1回の量が少ないと、正しい日焼け止め効果が得られません。

顔に塗る場合は、液状タイプなら500円玉1個分、クリームタイプならパール粒(5mm)2個分が目安です。



■.全体にムラなく塗りましょう

顔に塗るときは、手に取った日焼け止めを顔の5ヶ所(両頬・おでこ・鼻・あご)に置き、内側から外側に向かって軽く伸ばしてから、手で顔を包み込むようになじませましょう。

■.2~3 時間おきに塗り直しましょう



当薬局では NOV の日焼け止めシリーズを取り扱っています。
受付にてお気軽にお声かけください。



ユタカ倶楽部資料を参考



株式会社 城南医薬保健協働

〒143-0014 東京都大田区大森中 1-22-1 サンパレス 2 階

Tel:03-3298-2421 fax:03-3298-2422

URL:<http://jyounaniyaku.co.jp/>

<薬局・事業所一覧>

