

日本では一般的に5月頃から紫外線が強くなってきて、7月8月に最も強く観測されます。曇りでは60%程度になりますが、雲の間から太陽が出ている場合には、雲からの散乱光が加わるため快晴の時よりも多い紫外線が観測されることがあります。そうした理由から、天気の悪い時期でも日焼けの予防は重要です。また、効果が強いものは肌への負担も大きい場合があるのでシーンに合わせた日焼け止めを選ぶとよいでしょう。



まず、日焼け止めの効果を表す SPF と PA という用語について確認しておきましょう。SPF とはアウトドア等での日焼けの原因となる UVB という種類の紫外線の防止効果の指標で、UVB 波が肌にダメージを与えるまでの時間を何倍延ばせるかを表したものです。PA とはしわ、たるみの原因となる UVA という種類の紫外線の防止効果の指標です。UVA 波はガラスも通り抜けるので日常的な防御が必要になります。

通学や通勤といった数十分程度の場合は SPF10~20、PA++程度、屋外での2~3時間のスポーツなどの場合は SPF30~、PA+++を、長時間炎天下でのレジャーの場合は SPF50 以上、PA++++のものを選ぶと良いでしょう。

塗る量については、顔であれば真珠の玉2個分を目安にぬりひろげてください。一回でぬれない場合は二度塗りしてみてください。うなじ、耳たぶ、首など塗り忘れやすい部分も気を付けて塗りましょう。頭皮や髪の毛の日焼けも気になる方はスプレータイプの日焼け止めもあります。また、数時間おきや、汗をかくたびにこまめに塗ることで効果が発揮されます。クリームだけでなくローションや乳液タイプもありますので塗りやすいものを選んで使用してみてください。クリームタイプは他と比べて落ちにくく、ローションタイプは他と比べ落ちやすいことが多いです。まれに、含まれる成分でかぶれることもあるので、かゆみや赤みが生じたら、ノンケミカルや吸収剤未使用などと表示されている製品を使用してみてください。日焼け止めを上手く使って、素敵な夏をお過ごしください。

参考：気象庁 Japan Meteorological Agency ([jma.go.jp](http://jma.go.jp))

日焼け - 皮膚科 Q&A（公益社団法人日本皮膚科学会） ([dermatol.or.jp](http://dermatol.or.jp))

