

専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.48 2023年9月発行



独立行政法人 国立病院機構
福岡東医療センター

皮膚・排泄ケア認定看護師

氏名 あきよし ともみ かじわら ななこ よしかい かな
秋吉智美 梶原奈々子 吉開香奈

紫外線対策～まだまだ続く強い日差しから肌を守ろう～

紫外線(UVA・UVB)とPA・SPFについて

UVA(紫外線 A 波)

■たるみ ■しわ

■肌の老化

などの原因に



UVA をカットする効果の指標

PA

+で表記:+から+++++まで

UVB(紫外線 B 波)

■しみ

■そばかす

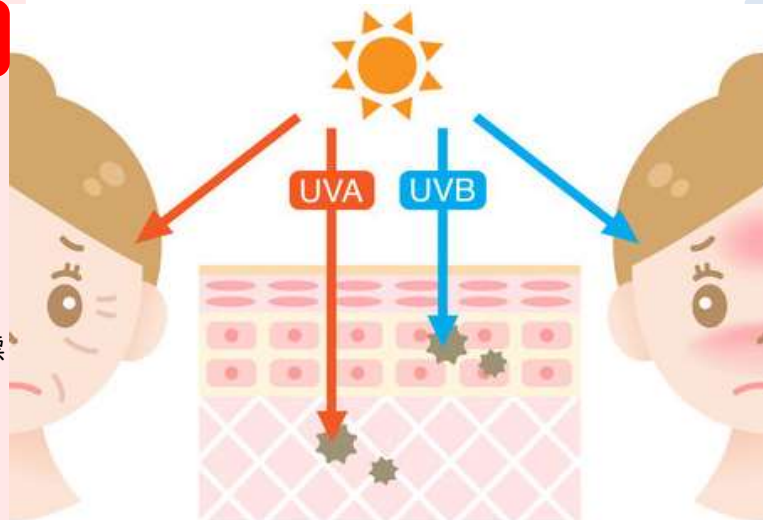
などの原因に



UVB をカットする効果の指標

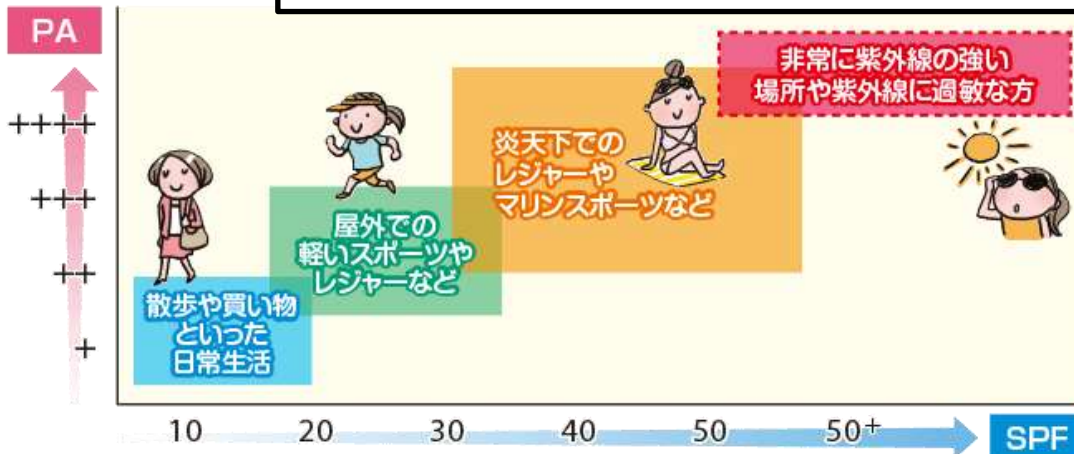
SPF

数値で表記:10~50+まで



出典: <https://healthcarenavi0407.com/overcome-uv-rays/>

生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方



+が多い・数値が高いほど効果が高いです。日焼け止めは汗や擦れで取れますので、2~3時間おきに塗りなおが必要ですよ。



出典: https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health_and_beauty/1805uv-care/

紫外線対策は日光を遮ることが基本です。

右の絵のように、できるだけ肌に直射日光を当てない工夫をしましょう。

日傘を使う

帽子をかぶる

サングラスを利用する

長袖の服を着る

