



日焼け止めのタイプと特徴



●SPF（紫外線防衛指数）とPA（UV-A 防衛指数）について

SPF：UV-B に対する遮光効果を示す指標。数値が大きいほど効果が高くなります。
（UV-B を長時間浴びると紅斑や水ぶくれになります。）



PA：UV-A に対する遮光効果を示す指標。+の数が多いほど、効果が高くなります。
（UV-A は光老化（しみやしわ）の原因になります。）

●日焼け止めの種類（剤型）

スプレータイプ：◎手軽に使える。サッパリとした使用感。塗りなおしに便利。

×周囲に飛び散ることがある。塗りムラが出しやすい。

ジェルタイプ：◎のびがよくサラッとしている。透明で伸びが良くべたつきが気になる方にはおススメ。

×商品によっては肌への刺激が強いものがあり、敏感肌の人には使えない。

ローションタイプ：◎化粧水のようにのびが良く、男性やお子さまにもおススメ。

×他のタイプよりも落ちやすいため、屋外での長時間のスポーツ、レジャーには不向き。

ミルク（乳液）タイプ：◎お肌に優しく、敏感肌の方にもおススメ。日常使いに適している。

×油分が多くベタついたり白浮きすることもある。

クリームタイプ：◎保湿力が高く、汗や水にも強く高い効果を維持できる。外での長時間活動に向いている。

×落とすにくいのでクレンジング剤などを使ってしっかり落とさないといけない。

パウダータイプ：◎お化粧の後に乗せる粉タイプ。日常際かつでお化粧直しにも使える。肌に優しい。

×水、汗などに弱く落ちやすい。保湿力は小さい。こまめな塗りなおしが必要。

スティックタイプ：◎直接お肌に塗布するので密着性が高い。目の周りや鼻、唇などのポイントケアに最適。

×広範囲の塗布には向いていない。

紫外線対策としては SPF や PA 値の高い日焼け止めが効果的ですが、

肌への負担も大きくなります。目的に合わせて使い分けるようにしましょう。

日常生活では「SPF 値 15～30 PA 値+++」程度で、洗顔料や石鹸で落とすことができるもので十分です。2～3時間ごとの塗りなおしで効果が長続きします。



★ピュアタウン薬局で認知症サポーター養成講座開催のご案内★

詳しい日程はまだ未定ですが、9月か10月の平日13時～14時の時間帯にて認知症サポーター養成講座を開催いたします。

参加者は随時募集中ですので、ご希望の方はスタッフまでお声がけ下さい！！

※日程は鹿児島市と調整中ですので、決定次第お伝えいたします。

認知症高齢者等に優しい地域づくりを目指し、ピュアタウン薬局のスタッフも全員参加します。

ご家族やお知り合いに認知症高齢者がおられる方、今後のために受講を希望される方、なんとなくだけど内容に興味のある方など・・・誰でも参加 OK です！！一緒に認知症サポーターになりましょう！！

