



上手に選ぼう

日焼け止め化粧品

日焼けしないためには、日に当たらないのが一番！

でも、もっと身軽に夏もスポーツも楽しみたい！

化粧品は肌に着る服のようなもの

だから、上手に選んで賢く使って、陽射しと楽しくつきあおう！

東京都福祉保健局 健康安全部 健康安全課 食品医薬品情報係
電話番号 03-5320-4507(ダイヤルイン)

協力 日本化粧品工業連合会

<注> 海外で購入された化粧品には当てはまらない部分がありますので、ご注意ください。

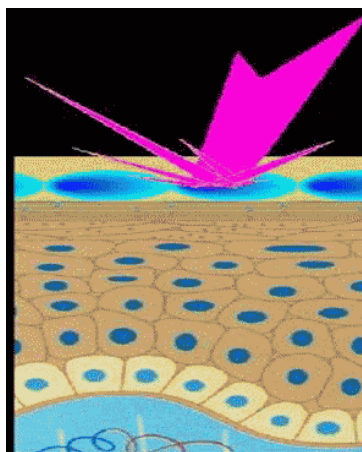
日焼け止め化粧品が紫外線をさえぎるしくみ

日焼け止め化粧品には紫外線が肌の内部に届くのを防ぐ成分が配合されています。
その成分には大きく分けて2つの種類があります。

1 **紫外線散乱剤**＝紫外線を**反射**して日焼けを防ぎます。

<代表的な紫外線散乱剤> **酸化チタン、酸化亜鉛**

紫外線散乱剤を含む日焼け止め化粧品を塗った肌



2 **紫外線吸収剤**＝紫外線を肌の表面で**吸収**します。

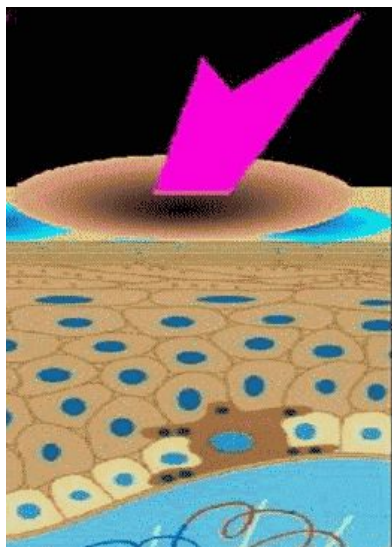
<代表的な紫外線吸収剤>

ケイ皮酸誘導体(メキシケイ皮酸オクチル等)

パラアミノ安息香酸誘導体(ジメチル PABA オクチル等)

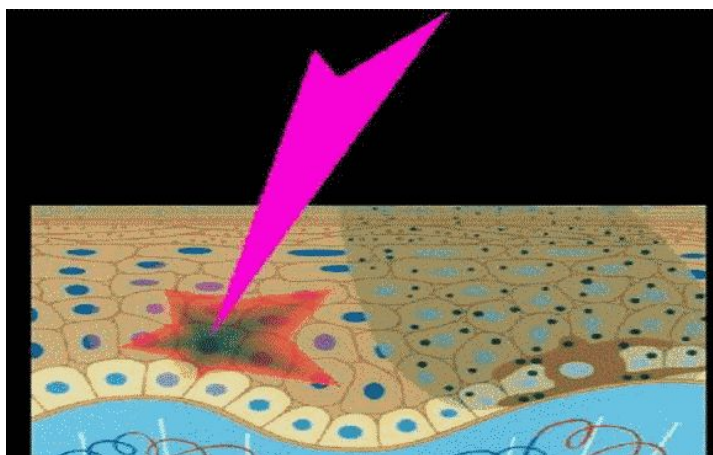
ジベンゾイルメタン誘導体(t-ブチルメキシジベンゾイルメタン等)

紫外線吸収剤を含む日焼け止め化粧品を塗った肌



<参考>素肌と紫外線

日光を遮るものがないので、紫外線が肌の内部に届き、日焼けしてしまいます。



<参考>化粧品の成分表示

化粧品の成分は商品の外箱や製品そのもの、製品に付いているタグ、販売店で掲示されているディスプレイカードなどに記載されています。

[化粧品の表示についてはこちらのページをご覧ください。](#)

太陽の光と紫外線

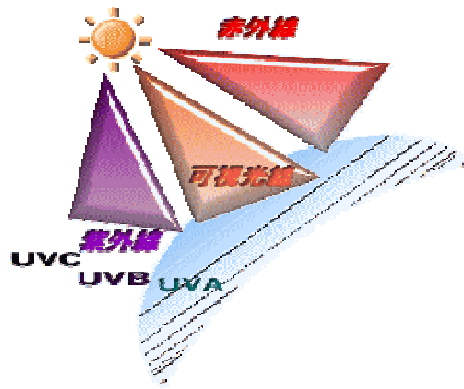
地上に届く太陽の光には、**目に見える光**と**目に見えない光**があります。

目に見える光は「**可視光線**」といい、虹のように赤から紫までの色を持っています。

目に見えない光には**赤外線**や**紫外線**があります。

紫外線は**UVA**と**UVB**、**UVC**の3つに分けることができます。**UVC**と**UVB**の一部は地上に届かないので、この3つのうち、日焼けの原因になるのは、**UVA**と**UVB**です。

日焼け止め化粧品にはこの2つの紫外線を防ぐ工夫がされており、それぞれ**UVAを防ぐ効果の目安としてPA**が、**UVBを防ぐ効果の目安としてSPF**が表示されています。



SPF は UVB を防ぐめやす

太陽からの紫外線の中で **UVB** が占める割合は10%に満たないわずかなものです。でも、**UVB** は肌に炎症を起こし、色素沈着を起こす原因にもなります。繰り返し **UVB** を浴びると肌の老化や皮膚がんを誘発するおそれがあります。

Sun Protection Factor サン プロテクション ファクター

SPF は **UVB** 防止効果の程度を「数値」で表したもので、**UVB** によって肌が赤くなる性質を利用した測定方法で求めることができます。

1992年に日本化粧品工業連合会がその測定方法の基準を定めました。

SPF は2から50までの数値で表されますが、表示する数値には上限があり、「**50+**」が最高です。

<注意> **海外では測定基準が異なる部分がありますが**、数値の意味と効果はほぼ同じです。

PA は UVA を防ぐめやす

UVA は肌を黒くするほか、皮膚の奥深くに侵入するので、長期間浴びると肌の老化につながります。

Protection Grade of UVA プロテクション グレード オブ UVA

PA は **UVA** 防止効果の程度を「記号」で表したもので、**UVA** によって肌が黒くなる性質を利用した測定方法で求めることができます。

日本化粧品工業連合会がその測定法の基準を定めました。が、**PA** はその効果を実感しにくく、長期的な悪影響を数値にすることが難しいため、**SPF** のように数値化しませんでした。また、海外には今のところ確立された測定法がありません。

PA+ → **UVA** 防止効果がある。

PA++ → **UVA** 防止効果が**かなり**ある。

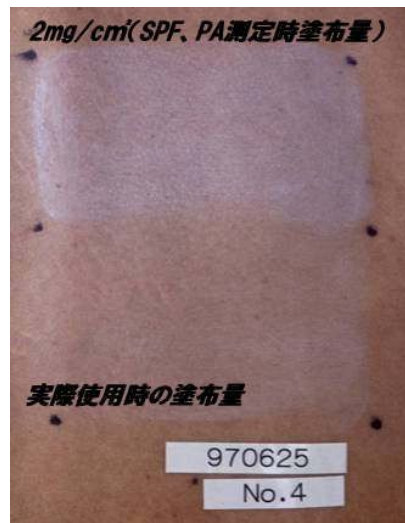
PA+++ → **UVA** 防止効果が**非常**にある。

日焼け止め化粧品を塗るときのコツ

PA と **SPF** は化粧品を**1平方センチメートル当たり2mgずつ**皮膚に塗ったときの値です。

1平方センチメートル当たり2mgずつの量を塗ろうとすると、肌が白っぽくなってしまいますので、実際に化粧品を使うときは、もっと薄く塗ってしまうのが普通です。

化粧品を塗った後で汗をかいたりタオルで拭いたりすると、紫外線を防止する成分が肌の上でバラバラになり、そのすき間から紫外線が肌に当たるので、日焼け止め化粧品の効果が減ってしまいます。

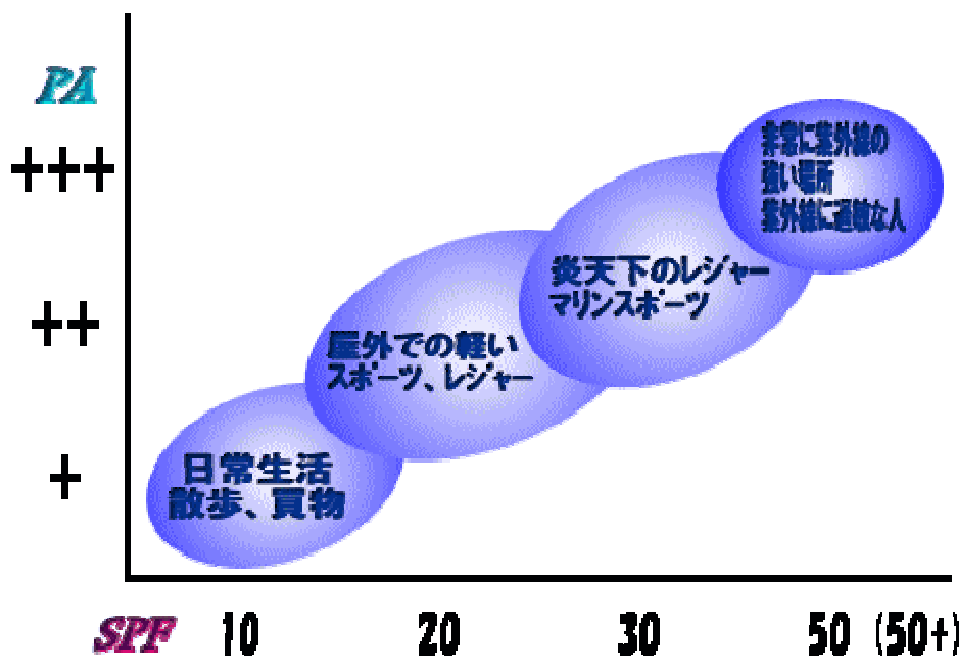


<ポイント>

日焼け止め化粧品は、ムラなくたっぷり塗って2、3時間おきに塗り直して使うと効果的です。

日焼け止め化粧品は 賢く選んで使おう

PA と SPF は日焼けを防止する目安ですが、一定の条件で測定された客観的な値です。日常生活では目的に合わせて、賢く日焼け止め化粧品を選んで使うことが大切です。用途に合わせて上手に賢く使いましょう。



- 1 日常生活では SPF は低くても大丈夫。肌に合う感触の良いものを選びましょう。
- 2 炎天下のレジャーでは、高 PA、高 SPF のものをたっぷり塗り、こまめに塗り直しましょう。

＜参考＞肌に合う化粧品を選ぶための パッチテスト方法

化粧品は顔に使うことが多いので、顔で試すのがよいと思われがちですが、万一炎症が起きた時のことを考えて、パッチテストでは化粧品が塗りやすく、炎症が起きても目立ちにくい場所で試します。

腕の内側など目立たないところに化粧品を塗り、2日後に赤くなったり、かゆくなったりしていないかどうか確かめてください。

－化粧品を使う前に必ずチェックしましょう－

日焼け止め化粧品 FAQ ーよくある質問ー

＜質問1＞

化粧水、化粧下地、ファンデーションのそれぞれに **PA** や **SPF** の数値が書かれているとき、3つとも重ねて塗ったら **PA** や **SPF** は足し算になりますか？

＜回答1＞

PA や **SPF** はその**製品ごと**のものです。単純に足して考えることはできません。でも、日焼け止め化粧品は単品で使うよりも重ねて使った方が紫外線防止効果は高まります。

＜質問2＞

海で日焼け止め化粧品を使いたいのですが、どんな日焼け止め化粧品を選べばいいですか？

＜回答2＞

水や汗に強い**ウォータープルーフ(耐水性)**タイプの日焼け止め化粧品は、肌への密着力が優れているので、海に行くときに使うものとして適しています。

＜質問3＞

ウォータープルーフ(耐水性)の日焼け止め化粧品を落とす専用のクレンジング(化粧落とし)はありますか？

＜回答3＞

汗や水で落ちにくい**ウォータープルーフタイプ(耐水性)**の日焼け止め化粧品は、石けんやボディシャンプーでは完全に落とせないなので、**通常は専用のクレンジングで落とします**。でも、特に専用のクレンジングが指定されていなければ、普通のクレンジングを使って構いません。化粧品などのオイルやクリーム成分は、肌に残っていると吹き出物など肌荒れトラブルの原因になりかねません。

化粧品は使った後、しっかり落とすことが大切です。

化粧品は各メーカーが創意工夫をこらして一つずつ丹念に研究して作っています。個別の製品については、その化粧品の製造、輸入メーカーにお問い合わせください。