

UVカット商品の選び方

UV カット商品は SPF・PA の表示を目安にお選びください。

【SPF・PA とは】

地表に届く紫外線は、UVB と UVA の 2 種類があります。

UVB は、短時間で赤みやほてりの要因となり、たくさん浴びると肌表面を黒くします。UVA は深層部まで届き、長時間浴びると肌のハリや弾力を低下させる要因となります。

SPF は UVB から、PA は UVA から肌を守る紫外線を防ぐ効果の目安です。

●SPF

Sun Protection Factor の略で、UVB の防止効果を表します。

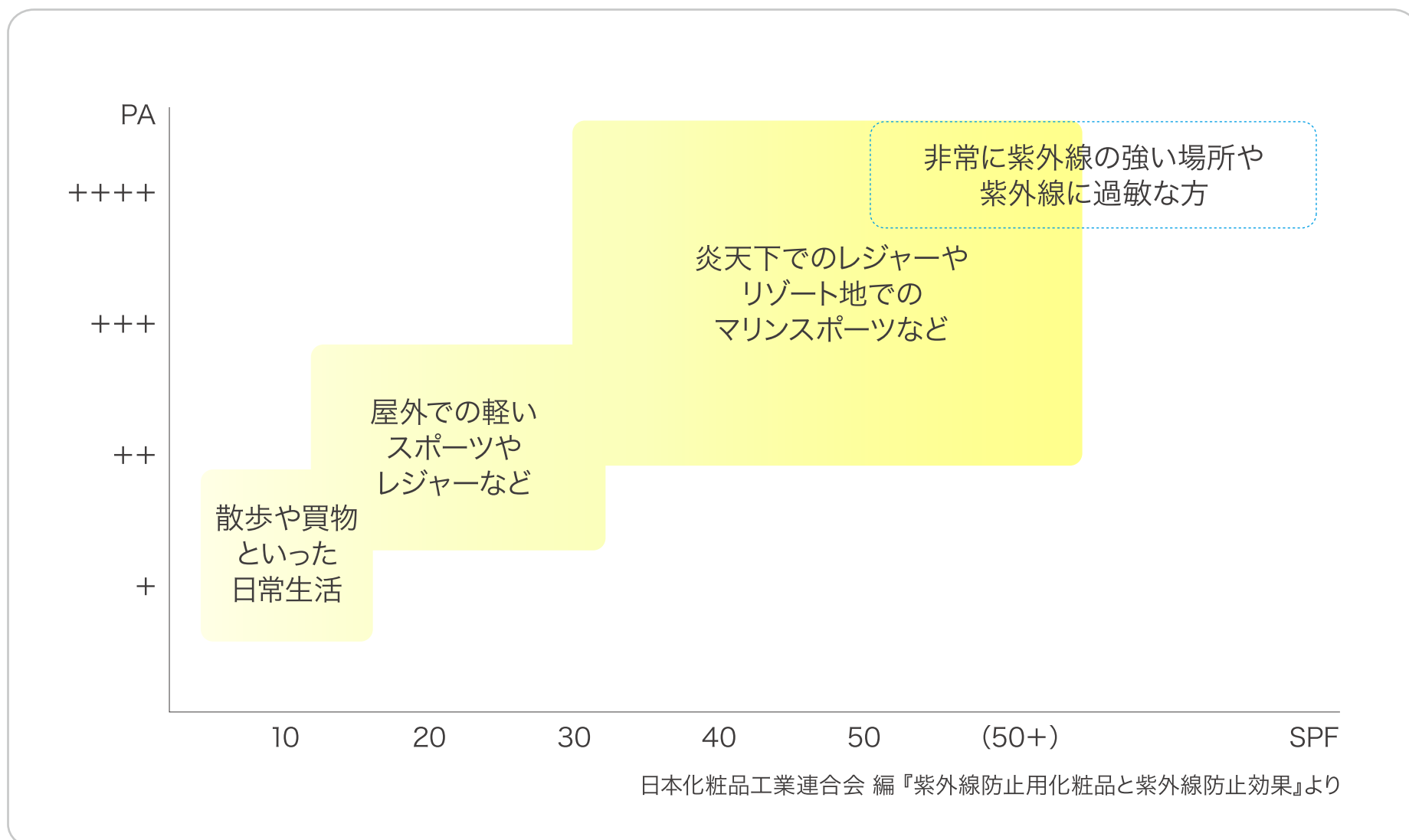
数値が高いほど効果がありますが、SPF50 より高い値は SPF50+ で表示しています。

●PA

Protection Grade of UVA の略で、UVA の防止効果を表します。

「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の 4 段階あります。「+」の数が多いほど防止効果があります。

下の図を参考にして、使用する目的に応じた UV カット商品をお選びください。



UV カットクリーム・ローション・下地などとともに、紫外線を防ぐ効果のあるファンデーションを使用すると効果的です。

ただし、せっかく UV カット商品などを使っても、使用量が少ないと十分な効果が得られないため、たっぷりな量を肌にムラなくのばし、こまめに塗り直してください。

また、タオルや服に擦れて落ちてしまうことがありますので、十分な量を肌にムラなく伸ばし、こまめに塗り直しましょう。

より効果的に紫外線を防ぐためには、帽子や日傘、長袖などで日光にあまり長くさらされ続けないようにしましょう。