

日焼け止めの使い方

▶ 日焼け止めの種類と特徴

種類	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
代表的な化合物 (表示名称)	メトキシケイヒ酸オクチル (あるいはメトキシケイヒ酸エチルヘキシル) ジメチル PABA オクチル t-ブチルメトキシジベンゾイルメタン 等	酸化亜鉛 酸化チタン
特徴	<ul style="list-style-type: none">化合物自体が紫外線を吸収し皮膚へ紫外線が届くのを防ぐ特異的な吸収波長がある (UV-B 吸収剤, UV-A 吸収剤)皮膚に塗った時に白く見えないまれにかぶれる人がいる	<ul style="list-style-type: none">粉末が紫外線を吸収・散乱することで皮膚へ紫外線が届くのを防ぐ酸化亜鉛はより UV-A を, 酸化チタンはより UV-B を防ぐ吸収剤に比べると, 皮膚に塗ったときに白く見える

子どもには紫外線散乱剤を使用しましょう

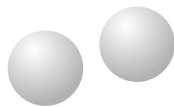
[環境省：紫外線環境保健マニュアル 2020, 2020 を一部改変]

▶ 日焼け止めの塗布量と塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒 1 個分、液状にできるタイプは、1 円硬貨 1 個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状 (パール粒×2)

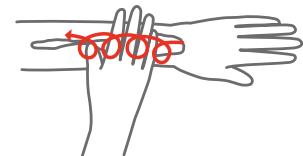
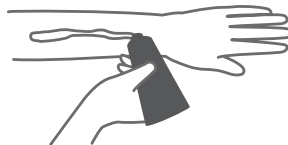


液状 (1 円硬貨大×2)



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。
腕と脚の表と裏に 1 本ずつ。



- 汗などで落ちるので、2, 3 時間おきに重ね塗りしましょう。
- 専用クレンジングやメイク落としで溶かしたすようにやさしく洗い流しましょう

[環境省：紫外線環境保健マニュアル 2020, 2020 を一部改変]

(松井照明)