

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

日焼け止めについて

●正しい使い方

日焼け止めは紫外線侵入防止が目的で使用しますが、製品特性上、合成界面活性剤を使用するため、皮膚バリアを壊し、紫外線の侵入を許すという矛盾を孕んでいます。日焼け止めを効果的に使用し、肌を守るためには、適量を外出の 15~20 分前に塗り、こまめに塗りなおす。外出から帰れば、すぐに、洗顔で洗い流し、リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品で、皮膚バリアを強化するスキンケアを施し、間違っても、合成界面活性剤使用の保湿スキンケアをしないことです。帽子や日傘も有効な対策です。

●合成界面活性剤の有害性

日焼け止めの製造には、合成界面活性剤が使用されることが一般的です。これにより、日焼け止めが均一に塗布され、効果的に紫外線を防ぐことができますが、合成界面活性剤は、皮脂や細胞間脂質や角質細胞膜を構成する脂質などを溶出し、皮膚バリアを壊し紫外線の侵入を許します。日焼け止めや合成界面活性剤を含む製品を使用した後は、すぐに洗顔で洗い流し、リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品で皮膚バリアを強化することが推奨されます。

●紫外線の影響

紫外線には主に 2 種類あり、それぞれ異なる影響を肌に与えます。

1. UV-A 波: 肌を黒くし、シワやたるみの原因となります。
2. UV-B 波: 肌に炎症を引き起こし、シミやそばかすの原因となります。

●PA と SPF との違い

日焼け止めのパッケージには「SPF」と「PA」という表示があります:

1. PA (Protection Grade of UVA): UV-A 波を防ぐ効果を示します。「+」の数が多いほど効果が高いです。
2. SPF (Sun Protection Factor): UV-B 波を防ぐ効果を示します。数値が高いほど効果が強く、1SPF は約 20 分の防御効果を持ちます。

●日焼け止めの種類

1. 紫外線吸収剤

・クリームタイプ

特徴: 保湿効果が高く、乾燥肌に適しています。

メリット: 肌にしっかりと密着し、長時間の保護が期待できます。

・ミルク・ローションタイプ

特徴: 軽いテクスチャーで、肌にスムーズに広がります。

メリット: べたつかず、日常使いに適しています。

・ジェルタイプ

特徴: 透明で軽い使用感が特徴です。

メリット: さっぱりとした仕上がりで、脂性肌や夏場におすすめです。

・スプレータイプ

特徴: 簡単に広範囲に塗布できます。

メリット: 背中や襟足など、手が届きにくい部分にも使いやすいです。

2. 紫外線散乱剤

・パウダータイプ(肌に浸透しない白粉タイプ)

特徴: 肌に浸透せず、表面に留まります。皮膚バリアに物理的な皮膜を作り、紫外線を反射して侵入を阻止し、肌を守ります。

メリット: メイクの仕上げや、敏感肌の方に適しています。

・スティックタイプ

特徴: コンパクトで持ち運びに便利です。

メリット: 部分的な塗り直しに最適です。