



九州も梅雨明けとなり本格的な夏到来です。今年の夏は猛暑が予想されていますが、みなさんどのようにお過ごしでしょうか。今回は紫外線対策について話したいと思います。

## ★モーラステープ使用中の皆様へ★

モーラステープによる光接触皮膚炎(光かぶれ)の約74%が紫外線の多い夏季(5~8月)に発現しています。

光接触皮膚炎は、**光にあてなければ発現しません**。戸外に出るときは**天候にかかわらず**、濃い色の衣服、サポーター等を着用し貼付部を**紫外線にあてない**ください。

モーラステープをはがした後、**少なくとも4週間は紫外線にあてない**ように注意して下さい。

ここからは、紫外線対策と日焼け止めの情報です。お付き合いください。

## ★SPFとPA分類について★

■SPFとは「Sun Protection Factor:紫外線防御効果のこと」

肌が赤くなる**日やけの原因になるUVBを防ぐ指標**として使われています。数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大50+(SPFが51より大きい)と表示されます。

■PAとは「Protection Grade of UVA」の略です。**UVAを防ぐ効果の程度を表す指標**です。

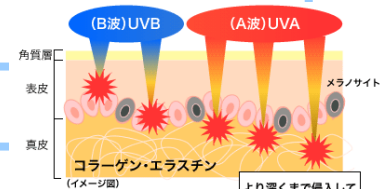
「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階あり、**+の数が多いほどUVAを防ぐ効果が高くなっています**。



## ★UVBとUVAについて★

■UVB(紫外線B波):エネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こします。**肌が赤くなる日焼けの主な原因**です。皮膚がんやしみの原因となります。

■UVA(紫外線A波):UVBに比べ急激に肌への影響はありません。しかし、肌の奥まで到達し、じわじわと肌に影響をあたえ、**シミやしわの発生に大きく関わっています**。



## ★日焼け止めの使い方について★

■肌にムラなくのばす:塗りムラがあると日焼け止め効果が落ちてしまいます。

■こまめに塗りなおす

■使用後はキレイに洗い流す

■肌に合ったものを選ぶ

正しく使って紫外線から肌を守りましょう。