

# 心と体の

# メンテナンス

今月のテーマ・夏の日焼け対策

## サンスクリンとサンブロック 上手に使い分け日焼け防止

**Q** 適度な日焼けは、皮膚を紫外線の害から守るのに有効ですか？

**A** 紫外線の一つであるUVAの作用で、色素細胞がメラニン色素を合成し、皮膚の色を徐々に褐色にしていくのは、皮膚細胞を紫外線から守るための作用です。しかし、褐色の肌は、すでに多量の紫外線を浴びて細胞がダメージを受けていることを示す証拠にほかなりません。細胞が受けたダメージの影響は徐々に現れてきます。若いときにたくさん紫外線を浴びると、年をとるにつれて、皮膚ガン、肌の老化などさまざまな皮膚のトラブルが出てくるので、若いうちからきちんと紫外線

対策をすることがとても大切です。

**Q** 日焼けを防ぐ良い方法は？

**A** 外出するときにつばの広い帽子をかぶる、日傘をさす、長袖の衣服を着るなどは、日焼け防止に効果があります。最近では紫外線防止効果のある繊維で出来た衣服などもありますから、そういう商品を利用するのもいいでしょう。サンスクリン・ローションやサンブロック・ローションなどの使用も効果的です。

**Q** サンスクリンとサンブロックはどう違いますか？

**A** サンスクリンは、中に含まれている化

学成分が紫外線を吸収することによって、紫外線が皮膚に吸収されるのを防ぎます。一方、サンブロックには酸化亜鉛や酸化チタンなどが含まれており、これらの物質が紫外線を反射させるといふ物理的な作用によって皮膚を紫外線から守ります。

私は朝起きると、洗顔の後サンブロックを顔や首、手の甲などにつけます。UVBはガラスを透過しませんが、UVAは夏に増えます。UVBは夏に増えますが、UVAは日光がある所には常にあるので、紫外線が増える時期だけでなく、冬でも建物の中にいるときでも、サンブロックで肌を保護しておく方が望ましいと思います。

**Q** サンスクリンとサンブロックは、どう使い分ければよいですか？

**A** サンスクリンには化学成分が入っている

るので、アレルギー体質の人はサンブロックを使用した方が良いでしょう。私はUVAとUVB両方を防ぐ効果があるサンブロックを使用しています。また、外出のときは厚めにファンデーションをつけるようにしています。ファンデーションにもサンブロック成分を含むものがあるので、サンブロック・ローションと併用すれば、さらに紫外線防止効果が増します。

一方、サンスクリンにはさまざまな種類があり、用途に応じて選べるので、こちらを好む人も多いようです。

**Q** SPFの数値は何を表していますか？

**A** SPF (Sun Protection Factor) は、サンスクリンのUVBの紫外線防止効果を表す数値です。この数値が大きいほど、日焼け止め効果が長時間持続します。



ユン・シーン先生  
(Eun Sheen, MD)

アレルギー、美容皮膚専門医。にきび治療、アトピー性皮膚炎や、皮膚のかぶれなどの治療のほか、NAET(自然アレルギー-除去施術)やアレルギー最新治療のSLIT(舌下減感療法)も行う。梨花女子大学医学部卒業。ニューヨーク-医科大学でアレルギー-免疫学フェロシシップ修了。

皮膚科の医師は、日常生活で紫外線を浴びる程度でも、SPF15以上を勧められています。海水浴やゴルフなどで長時間屋外で過ごす場合は、SPF30以上のサンスクリンを使った方がいいでしょう。しかも汗などで流れてしまったりするので、こまめに塗り直すことが大切です。

※今回は紫外線と皮膚がんにについてお聞きします。

INFORMATION

Nihon Clinic  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
FAX: 212-575-1830  
manhattan44@nihonclinic.com