



Health&Beauty Clinic  
銀座コクリコ  
院長・医学博士  
木村久理子

## 日焼け止めクリーム選び方について ～ SPF と PA ～

地上に降りそそぐ紫外線には、比較的波長の長い A 波と短い B 波があります。  
日焼け止めに表示してある **SPF (Sun Protection Factor)** は、紫外線 B 波をブロックする力のことで、数値は効果の持続時間を表しています。  
SPF 1 を約 20 分の効果として換算します。  
SPF30 なら 20 分 ×30→600 分、すなわち 10 時間程度は効果が持続することになります。

一方、**PA (Protection Grade of UVA)** は、紫外線 A 波をブロックする力のことで、PA+ から PA++++ (4 プラス) まであります。  
紫外線 A 波は、ガラスや衣服も通過し、皮膚の中まで透過してゆっくり影響を与え、皮膚の老化を促進させるということが言われていますので、PA 値のチェックもぜひお忘れなく。

屋外での活動が多い方、また当院のような美容クリニックで皮膚の若返りレーザーや注射などを行っている方は（治療後に、軽い炎症が皮膚の内部で起こるため）ある程度、高い SPF や PA を選ぶことが大切です。  
当院からの推奨としては、**SPF30 以上、PA+++ (3 プラス) もしくは PA++++ (4 プラス)** です。ただ、皮膚に長時間塗布されるものでもありますから、くれぐれもご自分の肌に負担のない成分や力価をお選びください。

また、日焼け止めは、使用量が少なすぎると、結果として、理論上想定されている効果が減弱することにもなりますので、注意が必要です。**上記の SPF テストの数字は、あくまで厚塗りした場合**とお考えいただいたほうが正しいでしょう。私達は普段どうしても薄目にのぼして肌に塗っている場合が多いですから、特に汗をかいた時などは、面倒くさがらずに一度ふきとって塗りかえるようにしないと、せっかく高機能の日焼け止めを使っても効果が台無しになってしまいます。

昔は、日焼けをすることが健康の象徴のように言われていましたが、私達を取り巻く環境も変わりましたし、お肌の若さや健康を長く保つには、無防備な日焼けは大敵と言えます。日差しが強い国や場所にお出かけになる時も（たとえ日焼けをすることが分かっている）、屋外で遊んだりスポーツをする時にも、「**日焼け止めで皮膚を保護すること**」は忘れないでください。



Health&Beauty Clinic  
Le Coquelicot  
Clinic Director  
Kuriko Kimura

## Finding the Right Sunscreen for You

### ~ What is SPF? PA ? ~

We are exposed to two types of ultraviolet rays: a long wavelength radiation called Ultraviolet A (UV-A) and a medium wavelength radiation called Ultraviolet B (UV-B). **SPF (Sun Protection Factor)** provides protection against UV-B; the SPF number indicates the duration of effective sun protection. In theory, a rating of SPF 1 means it protects you against the sun (erythema reaction) for up to 20 minutes. Therefore, a SPF 30 rating means protection for up to 600 (20 X 30) minutes, or approximately 10 hours.

**PA (Protection Grade of UV-A)** is the protection level against UV-A and is graded as PA+, PA++, PA+++, and PA++++. UV-A can suffuse through windows and clothing and even through the skin dermis (deep beneath the surface of the skin), which can cause many forms of skin aging. In order to protect yourself from sun exposure, it is essential to use sunscreen that protects your skin from both UV-A and UV-B rays.

For those who are frequently outdoors or those who regularly get beauty treatments done (i.e. anti-aging laser procedures), it is best to choose sunscreen that has stronger SPF and PA ratings. Our clinic recommends **SPF over 30 with a PA+++ or PA++++**. It is also important to carefully choose the right sunscreen for your skin type (i.e. allergy-tested sunscreen) in order to make wearing sunscreen a habitual action.

Please be aware that **SPF ratings are only reliable when sunscreen is evenly and generously applied over the skin**. We all tend to apply minimal and/or thin amounts of sunscreen on ourselves and then proceed to forget to re-apply sunscreen after sweating and/or after rigorous activity due to laziness and ignorance. Though it may seem like a hassle, let us all make the effort to apply and re-apply sunscreen copiously to avoid any sort of skin damage.

There has been a common misconception that the act of sunbathing is good for your skin because being bronze and tanned-skinned gives off a healthy glow. Without the proper care beforehand, sunbathing is in fact your skin's worst enemy. **In order to retain youth and health in your skin, it is crucial that you apply sunscreen daily and abundantly, regardless of any situation.**