

かわら版

第272号

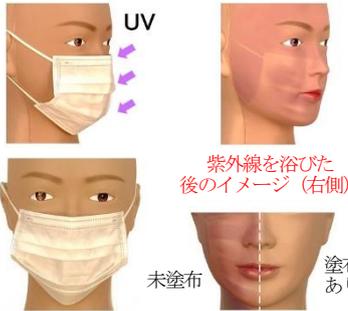


Quality of Life

日本予防医学協会

2022.7発行

夏の太陽☀️はヤワじゃない ~夏マスク×紫外線対策~



上段図 日やけ止め未塗布にマスク着用の場合
下段図 日やけ止め塗布効果

★マスクをしていても日やけするの？★
マスク着用時には、つい気が緩みがちになります。マスクで隠れる部分の日やけ止めは控えめ、または全く塗っていないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
実は、マスクによりある程度紫外線はカットできるものの、『マスクから出ている部分のみに日やけ止めを塗ればよい』わけではないようです。
花王株式会社が行った調査では、マスクで隠れない部分はもちろん、マスクで覆われた頬や顎部分、さらにサングラスや帽子を着用しても隙間から紫外線が侵入して、肌到達していることが確認されました。
また、花王株式会社独自の解析方法でマスク着用時における日やけ止めの塗布状態の経時変化を確認したところ、時間の経過とともに日やけ止めがマスクに付着していることが分かったそうです。

『夏マスクにおける紫外線対策』

に関するお話です。

このことから、マスク着用時でも肌への紫外線の影響を防ぐためには、マスクで覆われている部分にも日やけ止めをムラ無く塗ることが、さらにマスクで擦れやすい部分(鼻・頬・顔の側面など)は他より対策が必要であるという結果になりました。

★日やけ止めはどう塗る？★

マスクの中は汗と蒸れ・擦れで日やけ止めが落ちやすい状態であるため、汗や水に強いウォータープルーフタイプの日やけ止めを選び、普段よりも多めに塗ることを意識してみてくださいませ。

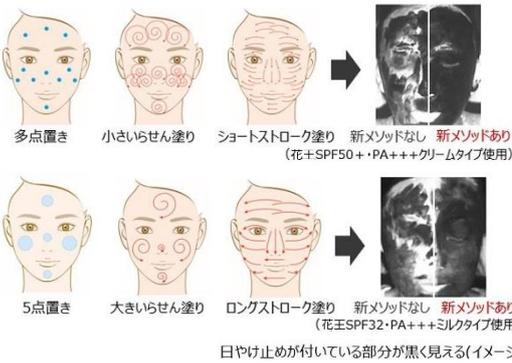
※日やけ止めを顔全体に均一に塗るコツ※
日やけ止めには主にクリームタイプと液状タイプ(ジェル・乳液・ミルク)があります。このタイプ別に塗り方を変えることが重要なポイントです。

また、花王株式会社は日やけ止めをムラなく塗る方法として、くるくるとらせん状に塗る方法と、一方向に塗る方法を組み合わせた「らせん&一方向塗り」を提案しています。

■クリームタイプ
特徴：粘度が高く肌に密着しやすい。狭い部分・顔など塗り方：顔の力所(目やけ止めを置き、小さならせんに短く伸ばす。その後、隙間を埋めるように一方向に短く伸ばす。

■液状タイプ
特徴：伸びがよく広げやすい。軽い使用感で体にもおススメ。塗り方：一点において塗り広げると塗り残しや塗りムラがでやすいため、額/鼻/頬/両頬に置き、大きならせんに描きながら塗布した後、さらに大きく一方向に伸ばして馴染ませる。

紫外線分光画像計測技術を用いた解析



上段図 クリームタイプ
下段図 ミルクタイプ

こうすることで日やけ止めが顔全体に均等に行き渡り、塗り残しや塗りムラが起きにくくなります。

また、一回塗ったらもう大丈夫！ではなく、タオルで汗を拭いたり、マスクで擦れたりしても日やけ止めは落ちてしまいます。落ちたと思ったときにすぐに重ね塗りするか、二〜三時間おきに塗り直すことが大切です。

★曇りや雨の日・ステイホームでも要注意★

紫外線の量は曇りや雨の日でもそれほど減りません。快晴の日を100%にした場合、地上に降り注ぐ紫外線量は次の通りになります。

- ・薄曇りの日…紫外線量が8〜9割
- ・曇りの日…紫外線量が6割弱
- ・雨の日…紫外線量が約3割

また、雲の状態によつては、雲が比較的多くても日射を受けていれば、快晴の場合よりも紫外線量が多くなることもあります。曇りの日でも油断せず、マスク焼けに注意することが大切です。

そして、在宅ワークや自宅では日やけ止めは必要ないと考えている方も多いかと思いますが、紫外線A波(UVA)は窓ガラスを通過して室内にも届きます。

マスクを外して自宅で過ごす日でも、室内で浴びる紫外線を最小限に留めるため、日やけ止めを活用することをおすすめします。

★皮膚科医からのHOTTなメッセージ★

地上に到達する紫外線にはA波(UVA)とB波(UVB)があります。A波は皮膚の弾力を保つコラーゲンなどを破壊するためシワやシミの原因となりますし、B波は皮膚表層の細胞を傷つける細胞の癌化を引き起こします。ぜひとも紫外線対策をしたいですね。

日やけ止めはもちろん有効ですが、顔に塗布する場合はマスクの付け外しによる摩擦や汗により除去されやすいです。帽子や日傘、サングラスなどを上手に組み合わせ万全に対策しましょう。皮膚科医 知井く

【参考文献】

- ・マスク着用時の日やけ止めによる効果的な紫外線対策 (花王エッセイサーチ&クリエイション)
- https://www.kao.com/corporate/news/products/2021/20210610-001/
- ・紫外線環境健康ガイドライン2020 (環境省)
- https://www.env.go.jp/chem/air/air/2020/air/20200610_001.pdf
- ・花王株式会社100周年記念「紫外線対策」のUV・UVBの割合(発表資料)
- https://www.data.jma.go.jp/gmd/eriv/whhp/3-3uvindex_mh11.html