

キタバ



第139回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

日焼け止めについて

暑いシーズンが始まりますが、みなさま日焼け対策は出ていますか？今回は日焼け止めについて話していきたいと思います。

日焼け止めにはSPFとPAという表示があります。この表



示は日焼け止めを塗った場合に、何も塗ってない素肌と比べて

何倍の紫外線量に耐えられるのかがわかります。SPFは肌

が赤く焼けることや水ぶくれの原因になるUVBをどれぐ

らい防ぐかを示し、数字が高いほど効果が高いです。またPA

は肌の弾力やハリ、肌が黒くなる原因になるUVAをどれぐ

らい防ぐかを示し、+が多いほどその効果が高いです。

SPF、PAともに数値が高い

ほど肌の刺激も強くなるため、

日常の散歩やお買い物では

SPF10〜30、PA+〜++、海

水浴などの屋外レジャーでは

SPF30〜50+、PA+++〜++++

を目安に選ぶのがおすすめです。

また場面にもよりますが、

塗りなおすタイミングとして2

〜3時間おきにつけなおすこと

で効果を維持することができます。

では日焼け止めなどの日

焼け対策をして強い紫外線か

ら肌を守りましょう。

キタバ薬局 東岸和田店

薬剤師 山本祐輔