

コラム

日焼けの種類と日焼け止めの表示

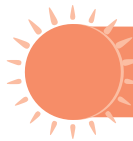
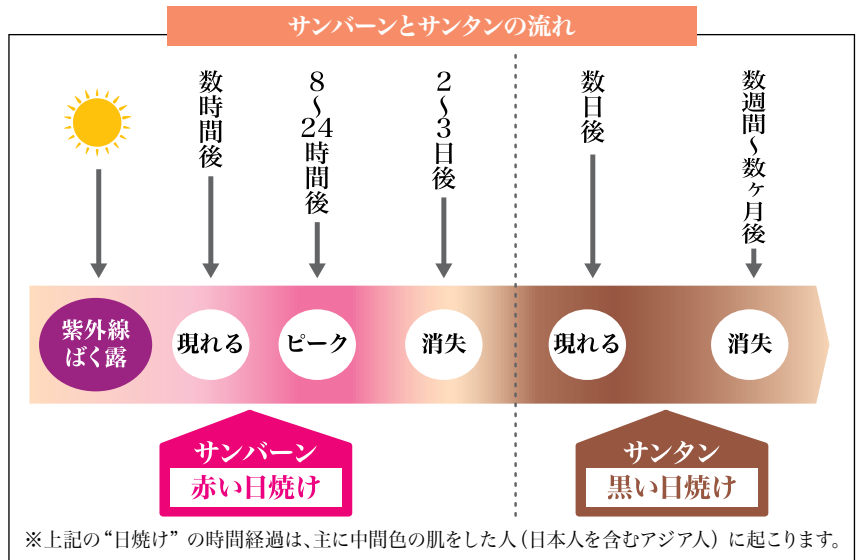
私たちが普段「日焼け」と呼んでいるものには2種類あります。それぞれの違いと、日焼け防止の製品表示であるSPFとUPFについてご紹介します。



サンバーンとサンタン

「日焼け」には2種類あります。一つ目の「サンバーン」は、紫外線を浴びた数時間後から肌が赤くなり始めるもので、炎症を起こしたり痛みを伴います。その数日後に現れ、数週間から数ヶ月の間、肌が黒っぽくなるのが、2つ目の「サンタン」です。

人間の皮膚の色はさまざまで、メラニン色素が多いほど肌の色は黒くなり、紫外線に対して抵抗性があります。肌の色が白い人はサンバーンが起こりやすく、逆に肌の色が黒い人はサンタンを起こします。日本人を含む多くのアジア人は、中間色の肌のため、両方の日焼けを起こします。サンバーンによって肌が赤くなった後、数日後に褐色のサンタンへと変化します。



SPFとUPF

日焼けを防ぐ衣類や肌に塗るクリームなどの製品には、いくつかの表示があります。

SPF (Sun Protection Factor)

主に、紫外線に含まれるUV-B(紫外線の種類の一つ。P13参照)の防止効果の目安になる数値を表しています。SPFは2〜50の整数値で表され、数字が大きいほどUV-Bを防ぐ効果が高く、51を越えると50+として表されます。

UPF (Ultraviolet Protection Factor)

衣服が太陽の紫外線を遮断する効果を数値化したものをUPFといい、オーストラリア/ニュージーランドが定めた基準です。SPFと同じように、UPFも数値が高いほど日焼け防止効果が高くなります。15〜50の数値で、50以上はすべてUPF50+と表示されます。

PA (Protection Grade of UVA)

紫外線に含まれるUV-A(紫外線の種類の一つ。P13参照)の防止効果を表し、+の数が多いほど効果は高くなります。PA値は、主に日本の製品に表示されており、PA+ (効果がある)、PA++ (かなり効果がある)、PA+++ (非常に効果がある)、PA++++ (極めて高い効果がある)と表示されます。

※紫外線の種類についてはP13を参照

