

夏のロンドンとヨーロッパ旅行に備える ～日焼け止めガイド～

今日は日焼け止めについてお話しします。ロンドンでも日差しが強くなる日が増えてきました。これからの季節、屋外で過ごす時間が長くなる方は、日焼け対策をしっかりと行うことが大切です。さらに、ホリデーでスペインやギリシャなど南ヨーロッパへ行く場合は、紫外線リスクがさらに高まります。ここでは、UVA・UVBの違いや、SPF・PAの選び方、塗り方のポイントについてまとめます。

UVAとUVBの違い

◇ UVA

UVAは波長が長く、肌の奥にある真皮まで到達します。コラーゲンやエラスチンに影響を与え、シワ・たるみなどの「光老化」の主な原因になります。また、メラニンの酸化を促進し、シミを悪化させることがあります。さらに、UVAは主に酸化ストレスを介してDNA損傷を引き起こし、長期的には皮膚老化や皮膚がんリスクに関与すると考えられています。

◇ UVB

一方、UVBは波長が短く、主に表皮に作用します。炎症や赤み、いわゆる「日焼け」を引き起こす原因です。UVBはDNAに直接ダメージを与えるため、皮膚がんリスクとの関連が特に強い紫外線として知られています。

つまり、

- UVA：主に光老化（シワ・たるみ・シミ）に関与
- UVB：主に日焼けに関与

と覚えるとわかりやすいですが、どちらも皮膚

がんリスクに関与するため、一年中対策が必要です。

SPFとPAの選び方

◇ SPF (Sun Protection Factor)

SPFはUVB防御力の指標です。SPFは次のように考えます。

$$\text{SPF} = \frac{\text{日焼け止めを塗ったときに日焼けするまでの時間}}{\text{塗らないときに日焼けするまでの時間}}$$

例えば、何も塗らない状態で20分程度で日焼けする肌の方が、SPF15の日焼け止めを使用した場合：SPF15の日焼け止めを塗ると

$$20\text{分} \times 15 = 300\text{分} \text{ (5時間)}$$

理論上は約300分（5時間）日焼けしにくい、という目安になります。

ただし、これはあくまで理論値です。実際には紫外線量、汗、水、摩擦、塗る量などによって効果は変化します。そのため、こまめな塗り直しが必要です。

◇ SPFの目安

- SPF15：短時間の外出向け
- SPF30：屋外で1～2時間程度過ごす場合
- SPF50+：長時間の屋外活動や南ヨーロッパ旅行向け

◇ PA (Protection Grade of UVA)

PAはUVA防御力の指標です。

- PA+：軽度の防御
- PA++：中等度の防御
- PA+++：高い防御力
- PA++++：非常に高い防御力

夏のロンドンや曇りの日でも、SPF30以上＋PA++以上が安心です。

スペインやギリシャなど紫外線の強い地域へ行く場合は、SPF50++PA+++~++++をおすすめします。



日焼け止めの塗り方・塗り直し

日焼け止めの効果をしっかり得るためには、「量」「タイミング」「塗り直し」が重要です。顔全体に塗る場合は、パール2~3粒分、つまり約2mg/cm²が推奨量とされています。これは多くの方が普段使用している量よりかなり多めです。同じ量を重ね塗りすると、より効果的とされています。

また、首、手足、耳、首の後ろなど、塗り忘れやすい部分にも注意が必要です。実際に、耳に日焼けが原因と考えられる皮膚がんができた患者さんを何人が診察したことがあります。

塗るタイミングは、外出前に余裕をもって塗るのが理想です。特に化学吸収剤タイプでは、20~30分前に塗布するとより効果的とされています。

さらに、屋外で長時間過ごす場合は、2~3時間ごとの塗り直しが推奨されています。汗をかいた後や水遊びの後には、よりこまめな塗り直しが必要です。最近では、水や汗に強いタイプの日焼け止めも多く販売されています。

ビタミンD不足について

「紫外線対策をしっかりとすると、ビタミンD不足になるのでは？」と心配される方もいます。しかし、通常の日焼け止め使用でビタミンD不足になる可能性は低いとされています。日常生活でSPF15~30程度の日焼け止めを使用する場合、血中ビタミンD値への影響は大きくないというデータが数多くあります。

一方で、SPF50+の日焼け止めを毎日かなり厳密に使用した場合には、ビタミンD値への影響

を示唆するデータもあります。その場合は、食事やサプリメントなどでビタミンDを補うことが必要です。

夏のUV指数 (UV Index) 比較

UVインデックス (UV Index) は、紫外線による肌へのダメージの強さを示す指標です。数値が高いほど、日焼けや皮膚への影響が大きくなります。

都市	6月初め	8月	強さレベル
ロンドン	5-6	6-7	● 中~やや強い
マドリード	8-9	9-10	● 強い~非常に強い
アテネ	9-10	10-11	● 非常に強い~極めて強い
東京	7-8	9-10	● 強い~非常に強い

ロンドンでは、6月の紫外線はまだ中程度ですが、夏に向かって徐々に強くなります。

一方、スペインやギリシャでは、6月でも紫外線が非常に強く、外出時にはSPF50++PA+++以上の日焼け止めが必須です。



紫外線対策は一年中欠かせません。

UVAは肌の奥まで届き、長期的な肌老化やシミの原因になります。一方、UVBは日焼けの主な原因であり、皮膚がんリスクとも深く関係しています。

日焼け止めを正しく選び、十分な量を使い、こまめに塗り直すことで、皮膚の健康を守りましょう。

ジャパングリーンメディカルセンター
於保 麻紀 (おぼ まき)