

## 紫外線防止用化粧品 Q & A

**Q** 子どもに大人用の日やけ止めを使っていいですか？

**A** 子どもの皮膚はデリケートなため、子ども向けの日やけ止めの使用をおすすめします。また、何よりも大切なのは紫外線に皮膚を長時間さらさないことです。外出時は日傘や帽子、衣類などで直射日光をささげないようにしてください。

**Q** 日やけ止めを塗った手で衣類や車のハンドルなどに触ったら白くなってしまいました。なぜでしょうか？

**A** 白くなるのは、日やけ止めに「紫外線散乱剤」として配合されている酸化チタンなどの白くて細かい粉体が、衣類、車のハンドルや、家具などの表面の細かい凹凸に入り込んでしまうためです。細かい粉体は一旦入ってしまうと、なかなか取れません。使用する際には十分に気をつけましょう。気になるようでしたら、手のひらの日やけ止めをきちんと落としてください。

**Q** 今年使い残した日やけ止めを来年の春使うことはできますか？

**A** 正しく保管しておけば使用できます。保管する時には、容器の口元をきれいにふき取り、キャップをきちんと閉めて、温度に変化がなく直射日光のあたらない場所に保管してください。ただし、開封した時に変な臭いがしたり、分離している場合は、変質している可能性がありますので、使用を避けてください。

**Q** 「SPF」とはUVの防止効果が持続する時間を表しているのですか？

**A** 「SPF」は、主として「UVB」によるサンバーン（赤くなる日やけ）の防止効果の程度を表すもので、単純に、防止効果が持続する時間のみを表しているものではありません。日やけ防止効果の持続時間は、「UVB」の強さ、肌の日やけし易さ、使用状況などによって異なります。商品選択時の目安としてご利用ください。

**Q** 「UV耐水性」のマークは、汗・水に対する強さも示しているのですか？

**A** あくまでも汗遊びや海水浴など水に接したり、浸かったりする時の、肌の外部から付着する水分に対する日やけ防止効果の維持（強さ）を示しています。「UV耐水性」は、汗に対する日やけ防止効果の維持（強さ）を示すものではありません。

**Q** 同じ「SPF」「PA」の製品を比べた時、「UV耐水性」の表示がある製品の方が紫外線の防御効果は高いのでしょうか？

**A** 同じ「SPF」「PA」の製品であれば、「UV耐水性」の表示の有無にかかわらず、紫外線防止効果は同じです。ただし、「UV耐水性」の表示がある製品では、水に触れたり、浸かったりした後でも、紫外線防止効果が維持されることが期待されます。

## 気になる紫外線用語CHECK!



### ●「SPF」「PA」とは

「SPF」と「PA」は紫外線防止効果の程度を表すもので紫外線防止用化粧品を選ぶ際の目安となります。

「SPF」は、Sun Protection Factorの略語で主として「UVB」によるサンバーン（赤くなる日やけ）の防止効果を表し、数値が大きくなるほどサンバーンの防止効果が高くなります。しかし、「SPF」が50程度であれば紫外線の強い場所や紫外線に過敏な人であっても「UVB」による炎症を防止できるとの考えから、SPF測定法により測定した結果、「SPF」が50より有意に高い場合には、「SPF50+」と表示しています。

「PA」は、Protection Grade of UVAの略語で「UVA」の防止効果を表しています。「PA」は「UVA」による短時間で皮膚が黒くなる反応（持続型即時黒化）を指標にした「UVA」の防御効果を表しており、「PA+」（UVA防止効果がある）、「PA++」（UVA防止効果がありある）、「PA+++」（UVA防止効果が非常にある）、「PA++++」（UVA防止効果が極めて高い）のいずれかで表示され、「+」の数が多いほどUVA防止効果が高いことを示しています。

### ●「UV耐水性」とは

「UV耐水性」は、水に濡れる場面で紫外線防止用化粧品を選ぶ際の目安となります。水に触れない条件で測定した日やけ防止効果（SPF）が、水に触れた後にどれだけ保持されているかを調べ、一定の基準を満たすと製品に表示されます。そのレベルは★もしくは☆の数で示され、「UV耐水性★（もしくは☆）」「UV耐水性★★（もしくは☆☆）」の2段階です。それぞれ、「ワンスター」「ツースター」と読みます。

### ●「紫外線吸収剤」「紫外線散乱剤」とは

「紫外線吸収剤」は、吸収剤そのものが紫外線を吸収し、肌への紫外線の影響を防ぎます。

※メトキシケイヒ酸オクチル（あるいはメトキシケイヒ酸エチルヘキシル）・ジメチルPABAオクチル（あるいはジメチルPABAエチルヘキシル）・t-ブチルメトキシジベンゾイルメタンなど

「紫外線散乱剤」は、主に粉体で、肌表面に受ける紫外線を乱反射させて、肌への紫外線の影響を防ぎます。

※酸化亜鉛・酸化チタンなど

日本化粧品工業会は、自主基準の測定法として、SPF測定法(ISO24444)、UVA防止効果測定法(ISO24442)、紫外線防止効果に対する耐水性測定法(ISO18861)をそれぞれ採用しております。

## 日本化粧品工業会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門5-1-5 メトロシティ神谷町6階  
TEL 03-5472-2530 URL: <http://www.jcia.org>

2023年4月改訂



# 化粧品を正しく使って いただくために

## — 紫外線との上手なつきあい方 —



紫外線のことをよく知って、生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品を選択し、正しく使うことで紫外線防止効果は確実に高まります。しかし、使用方法が正しくないと、期待した紫外線防止効果が得られないばかりか、肌トラブルの原因になることがあります。必ず使用説明をよく読んでからご使用ください。



日本化粧品工業会 編

## 紫外線についての基礎知識

### 紫外線とは何でしょうか

太陽の光には下の図のように、目で見ることが出来る光(可視光線)の他に目で見ることができない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線は地表に届く光の中で最も波長の短いもので、波長の違いによって「UVA」=紫外線A波、「UVB」=紫外線B波、「UVC」=紫外線C波、の3種類に分類されます。「UVC」はオゾン層によって吸収されて、地上には到達しません。

【太陽光の種類】



※UVA、UVB、UVCの分け方には、いくつかの定義があります。  
ここでは、皮膚に対する影響の観点から280~320nm(ナノメートル)をUVBとしています。

### 紫外線は夏だけのものではありません

紫外線は1年を通して肌に届きダメージを与えています。冬の1月でもピークの月に比べて「UVB」では5分の1、「UVA」では2分の1存在し、3月頃から増え始め、6、7、8月でピークを迎えます。まだ暑くない春先は油断しがちですが、要注意。思わぬ日やけをしないよう、紫外線ケアは早め早めの開始が基本です。

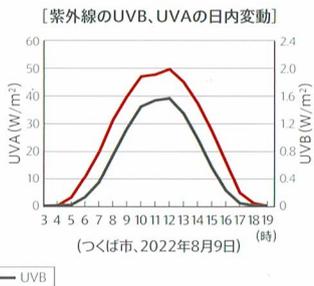
### 様々な要因で紫外線の量や強度は変化します

季節(春・夏・秋・冬)はもちろんのこと、時刻(朝・昼・夕方)、地域(北と南など)、場所や高度(平地、海、山など)といった様々な要因によって、降り注ぐ紫外線の量や強度は変化します。

【グラフ1】



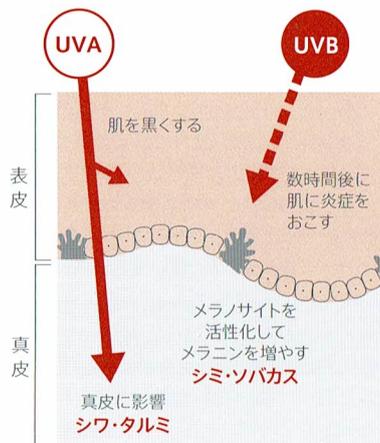
【グラフ2】



※国立環境研究所地球環境研究センターつくば局観測データを用いて日本化粧品工業会技術委員会フォトプロテクション部会にてグラフ化

## 紫外線の肌への影響

紫外線が、肌に悪い影響を与えることは知られていますが、「UVA」=紫外線A波、「UVB」=紫外線B波によって、それぞれ肌や身体に与える影響が少し違います。



### 「UVA」が肌に与える影響とは

- 肌の黒化 ●シワ・タルミなどの促進

「UVA」は、日ざしを浴びた後に、肌をすぐ黒くする紫外線です。雲や窓ガラスなども通過して、肌の奥深く真皮まで届き、シワやタルミなど肌の光老化を促す原因となります。

### 「UVB」が肌に与える影響とは

- 肌の炎症 ●シミ・ソバカスの生成

「UVB」は、主に表皮に強く作用して、日ざしを浴びた数時間後に、肌に赤く炎症を起こす紫外線です。メラニンを増加させて日やけによるシミ・ソバカスの原因を作ります。こうした日やけのくり返しも光老化につながります。

### 紫外線の肌への影響には個人差があります

日ざしを浴びて赤くなった肌はやがて黒く変わります。これはメラノサイト(色素細胞)が新しいメラニンを作り、紫外線を吸収したり散乱させたりして、紫外線から肌を守るためです。メラニンの量が多いほど黒い肌になり、紫外線に対しても抵抗力があります。反対にメラニンの量が少ないほど白色肌になり、紫外線に対しても弱い肌になります。そのため、同じ時間日ざしを浴びても、また同じ日やけ止めを使用しても、肌によって「すぐに赤くなる」、「赤くなってやがて黒くなる」、「赤くならずすぐに黒くなる」など、日やけのしかたには個人差があります。

## 紫外線防止の基本

### 紫外線を浴びないように工夫しましょう

紫外線のダメージを避けるために最も効果的なことは、「紫外線を浴びないこと」です。しかし日常生活で私たちが紫外線を100%避けるのは不可能。紫外線防止用化粧品を活用すると同時に、

- つばの広い帽子をかぶる ●日傘をさす
  - 長そでを着る ●サングラスをかける
- など、「紫外線を浴びない」工夫をし、紫外線から肌を守りましょう。



### 紫外線防止用化粧品を正しく選びましょう

紫外線防止用化粧品は使うシーンに応じて正しく選ぶことが大切です。炎天下の登山などで浴びる紫外線と通勤などの日常生活で浴びる紫外線の強さは同じではなく必要な紫外線防止効果が異なりますし、マリンスポーツ、沢遊びなど水に濡れるシーンでは耐水性に配慮した製品を選ぶ必要があります。下図を参考に、

- シーンに合わせた紫外線防止用化粧品を選ぶこと
- 紫外線防止化粧品の「SPF」「PA」「UV耐水性」表示を確認して選ぶことが大切です。

【生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方】

| 紫外線<br>防御(SPF)        | 【生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方】                  |   |                         | 紫外線<br>防御(PA) |
|-----------------------|---|---|-------------------------|---------------|
|                       | 水に触れない                                    | 水に触れる   | 水に浸かる                   |               |
| 50+                   | 水に濡れない<br>スポーツや<br>スポーツ観戦<br>登山<br>ハイキング等 | 沢遊び<br>クーリング<br>洗濯<br>カーテニング等                   | 浴衣着る<br>海水浴<br>マリンスポーツ等 | ++++          |
| 50                    |   |   |                         | +++           |
| 40                    |   |   |                         | ++            |
| 30                    |   |   |                         | +             |
| 日常生活や<br>短時間の<br>屋外活動 | 日常生活(運動等)<br>軽いレジャー<br>(散歩、<br>ショッピング等)   | 耐水性   |                         |               |
| 10                    |   | ※1 紫外線防止効果の耐水性が優れている<br>※2 紫外線防止効果の耐水性が非常に優れている |                         |               |

日本化粧品工業会編「紫外線防止化粧品と紫外線防止効果—SPF・PA表示、耐水性表示—(2023年改定版)」より

### 紫外線防止用化粧品を正しく使いましょう

紫外線防止用化粧品を正しく選んでも、使い方が間違っている十分な効果は期待できません。量が少なすぎたり、ムラづきが原因で思わぬ日やけをすることがあります。紫外線防止効果や耐水性の高い化粧品であっても衣服や動作による摩擦などが原因で落ちてしまうことがあります。

- 十分な量を肌にムラなくのぼすこと
- 少なくとも2~3時間おきを目安に状況を見て塗り直すこと
- 水に濡れた後に塗り直す時は、水気を取り乾いてから塗り直すことを忘れないようにしましょう。