

顔色
CARE

元気な顔になるマッサージ&メイク術

がん研有明病院 婦人科
副部長

宇津木 久仁子 先生

フェイシャルセラピスト/歯学博士/
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事長/
REIKO KAZKI 主宰

かづき れいこ 先生



宇津木先生からのアドバイス! 化粧品の選び方と日焼け止めの塗り方

抗がん剤治療中の日焼け止めの選び方



抗がん剤治療中は肌が弱くなり、赤くなったり、ひどい場合はみみず腫れのようになることがあります。

また、薬の副作用で黒ずみやシミが出ている場合は、少しでも紫外線を浴びると悪化してしまうことがあります。

抗がん剤の治療中は、紫外線対策をしっかり行いましょう!

ポイント① どんなタイプが好きですか?

ジェルタイプ、乳液タイプ、クリームタイプなどがあり、その中でもベタつかないサラサラタイプや、しっかりと保湿タイプなど様々な日焼け止めがあります。毎日使うものなので、好きな使用感のものを選びましょう。

ポイント② 紫外線防御効果はどれくらいですか?

紫外線防御効果は、SPFとPAで表示されます

SPF=紫外線B波(肌が赤くなる原因)
の防御

0~50までの数値で表し、数値が高いほど
防御力が高い

PA=紫外線A波(シミやしわの原因)
の防御

+~++++までの数値で表し、+の数
が多いほど防御力が高い

日常生活では、SPF20以上、PA++以上を選ぶと紫外線を防御することができます。山登り、海、プールなどに行く時や、紫外線をたくさん浴びる時期、季節、副作用で日光に過敏になっている場合は、SPFとPAはなるべく高いものを選ぶと良いでしょう。SPFとPAの値が高いほど肌への刺激が強いというわけではないので、使用するシーンに合ったものを選びましょう。