

よくわかる皮膚科学

日焼け止めの効果表示 (SPF・PA)とは？

日焼け止めの効果はSPF・PAで表示されています。主としてUVBを防ぐ指標であるSPFの測定方法は次のとおりです。

人の背中の何も塗っていないところ(試料無塗布部)に太陽光に近似したランプを使って5、6段階の量の紫外線を照射し、翌日かすかに赤くなった場所のうち一番少ない紫外線量を最小紅斑量(MED)とします(無塗布部のMED)。図では、無塗布部の最小紅斑量は1.25になっています。同様に日焼け止めを塗ったところ(試料塗布部)にも紫外線をあててこちらも翌日かすかに赤くなる一番少ない紫外線量を求めます(試料塗布部のMED)。図では、14.1でかすかに赤くなっています。そしてこれらの比(試料塗布部のMED÷無塗布部のMED)がSPFになります。図では、 $14.1 \div 1.25 = 11.3$ がこの人で求められたこの試料のSPFです。10名以上の人の平均値を求めて表示しています。つまり日焼け止め化粧品を塗った場合、塗らない場合に比べて何倍の紫外線量をあてると翌日かすかに赤くなるかを示しています。

一方PAは、太陽光に近似したランプからUVBを除去したUV-A照射光源を使い、照射後2〜4時間みられる皮膚の黒化を指標として、SPFと同じように試料塗布部と無塗布部との比を計算した値(PFA)を求め、このPFAの大きさにより四段階(PA++・PA+・PA・PA-)に分けて表示しています。+が多くなるほどUV-Aを防ぐ効果が高くなります。



ご愛用者からのご感想掲示板

二本で頭頂部改善!
 広島・三原市 S・Tさん(女)
 薄かった頭頂部(ギリギリ)が薬用セフィアンRを2本使用(約三ヶ月)して改善できて嬉しいです。

抜け毛が減り髪質が改善!
 兵庫・高砂市 A・Hさん(女)

王将エクストラを使い始めて二年ほどたちます。抜け毛が多く細くて傷みや髪質でしたが、抜け毛が減って弾力が増し艶もよくなり、一本一本が太くなったように思われます。

長年の愛用で白髪も少なくて!
 静岡・浜松市 Y・Fさん(女)

薬用セフィアンRを長年愛用し、朝晩塗布後マッサージしています。お陰様で八十歳近くになった今も白髪は生え際だけでなんとか保っています。

毛量が増えたのを実感!
 長崎市 M・Kさん(女)

ルートプラスワンを四年ほど前から使用し始め、朝夕しっかり使うことで、髪の毛が増えて大変喜んでおります。

効果の現れかたには個人差がありますが、ご紹介したご感想は、製品の効果を必ずしも保証するものではありません。



東洋医学による健康法 春のストレス対策の巻

中医師 黄 懐龍



緑の映える春は華やかな季節ですが、反面卒業・入学や人事異動など何かと気ぜわしい時期でもあり、急な環境の変化でストレスが増え、体調が崩れる方も多く見られますが、現代はストレス社会ともいわれ、私達の身の回りにはストレスだらけです。ストレス(stress)という言葉には圧迫、圧力、刺激、緊張状態などの意味があります。一般には、種々の外部刺激が負担として働く時、心身に生ずる機能変化のことで、原因となる要素は飢餓・寒暑・騒音・疲労・心配・不安・恐怖・緊張など物理化学的、生物学的ないし社会的なものなど多様にあります。

適度なストレスは健康的な緊張をもたらす人の能力を上昇させる効果もありますが、限度を超えると精神神経免疫系統などに影響を与え、全身の働きをうまく調節出来なくなり、バランスが崩れて病気になるります。ストレスが原因の代表的な疾患は消化性潰瘍と過敏性腸症候群ですが、更にストレスが多いと暴飲暴食やタバコの吸いすぎなど不摂生な生活や余儀なくされ、長い間に肥満や高血圧を引き起こし心臓病や肝臓病、ガン等になりやすいのです。

中医学では病気の原因は外からの素因だけでなく、内部からの異常な情緒変化も病気を引き起すとされ、これを「内傷七情」(喜、怒、憂、思、悲、恐、驚)といいます。これらの要素は昂じて免疫力や抵抗力も低下して、肉体的にも様々な影響が出てきます。体の疾患は、心理的社会的因子が密接に関与すると考えられています。

ストレスの解消法としては、普段の生活習慣にゆったりとした気持ちで過ごす時間を多く取るため、自分の趣味を楽しむと共に、ウォーキング等の適度な運動や、毎日お風呂で新陳代謝を高血行を促

進することなどが挙げられます。又食事による解消法も有ります。例えばセロリやほうれん草など緑の野菜は、イライラや気持ちの高ぶりを静める働きを持っています。又カルシウムの補充は、精神を安定させる作用があります。この様なことを心掛けることでストレスをうまく解消することができます。

ここでストレス解消の指圧呼吸法を紹介いたします。まず横になる等落ち着いた場所でも姿勢をとって下さい。目を閉じて、頭に何にも考えず、気をおへその下3寸にある「丹田」に集中して下さい。これが所謂「気守丹田」です。次に以下のツボを指圧しながら(両手親指で太陽を、中指を重ねて印堂に)、ゆっくりと三つ数えながら鼻から息を吸い込んで、吸い終わったら呼吸を止め、五つ数えながら息が「丹田」まで流れる感じをイメージします。その後、ゆっくりと五つ数えながら口から息を完全に吐き返します。一回約5分間を毎日2〜3回すること、気持ちを落ち着かすことにより、自律神経を介して心身をリラックスさせた状態になり、ストレスを解消することができます。

★ツボ探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除く4本指の幅です。

1. 太陽：目尻と眉の外側の中間より一寸外の窪んだ所
2. 印堂：両眉毛の中央にある所

