



# 健康創造住宅ニュース

完成見学会のご案内があります！ 2019年6月号

みなさま、こんにちは。

各地で30度越えの真夏日のような日が続く、夏本番は一体どうなってしまうのかなと心配になるような毎日ですね。

さて、みなさまはどんな日焼け止め対策をしていますか？私は今年、新しい帽子を買いました。黒いリボンの付いたシンプルな帽子ですが、かなり気に入っております。そして、毎日の日焼け対策に欠かせないのは日焼け止めクリームではないでしょうか？！でも、日焼け止めクリームにSPFやらPAやら意味が分からない言葉が書いてありますよね。今月は、知っているようで知らないこの言葉を調べてみました！ 文：綾子



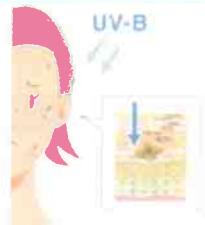
## 日焼け止めのSPFとPAの違いとは？

紫外線はその波長の長さによって「紫外線A波(UVA)」「紫外線B波(UVB)」「紫外線C波(UVC)」に分けられます。このうち紫外線C波はオゾン層に阻まれ、地上に届くことはないの、私たちが対策しなければならないのは「紫外線A波(UVA)」「紫外線B波(UVB)」のふたつです！この二つの紫外線のうち「紫外線A波(UVA)」の防止効果を表したものがPA、「紫外線B波(UVB)」の防止効果を表したものがSPFです。



## 紫外線B波(UVB)

肌を赤くしたり、水ぶくれを作ったり、こんがり肌の表面を焼いたりなどの日焼けの主な原因となります。私たちが言う一般的な「日焼け状態を引き起こしている紫外線はこれですね。しみやそばかすの原因になります。



## 紫外線A波(UVA)

紫外線B波ほど急激な変化は出ませんが、じわじわと長い時間をかけて悪影響を及ぼす、とても厄介な紫外線です。しかも紫外線A波は窓ガラスも突き抜けてしまうため、室内にいても浴びてしまいます。波(UVA)は、肌の奥深くまで到達し、しわやたるみといった肌老化を引き起こします。



## 防止効果を数値化したものがSPF、高さを示したものがPA

SPFの数値は日焼け止めをつけた皮膚とつけない皮膚を比べ、同じ程度に日焼けするまでにどれだけ時間を長くできるかをあらわしたものです。PAは数値ではなく、4段階に分けて防止効果の高さを示します。では、次は具体的にみてみましょう！



## SPF

例えば「SPF10」の日焼け止めを使ったとしましょう。この時、SPF10の日焼け止めを塗った肌と何も塗っていない肌を比べると、塗ったほうの肌は10倍時間がかかる、ということです。何も塗らない肌が10分で日焼けするとしたら、SPF10の日焼け止め製品を塗った肌は100分かかって日焼けするということになります。(ただし、個人の肌質によってかなり差が出ます。)

何もつけない状態だと日焼けするまで20分かかると  
SPF10を使うと20×10=200分もつ  
何もつけない状態だと日焼けするまで5分かかると  
SPF10を使うと5×10=50分もつ

とても焼けやすい肌質だと短時間しかもちませんね！



## PA

はっきりとした数値ではなく4段階に分かれています。

PA+ 防止効果がある  
PA++ 防止効果がかなりある  
PA+++ 防止効果が非常にある  
PA++++ 防止効果が極めて高い

+の数が多いほど肌への負担が大きくなるので、おやみに+の多いものは使わないようにしたほうが良さそうです。



## 日焼け止めの選び方のポイント

SPFもPAも値が高いほど紫外線に対する防御力が高いことは確かです。だけど、そのぶん、お肌への負担も大きくなるので、シーンごとに使い分けてください。

SPF10~20/PA++ ゴミ捨て・近所への買い物・洗濯物を干す時・紫外線の少ない時間(朝夕)の通勤  
SPF20~30/PA+++~++++ 通勤、散歩で屋外で1~2時間過ごすとき・屋外での軽いスポーツやレジャー  
SPF50/PA++++~+++++ 長時間の屋外でのスポーツやレジャー・海水浴や山登りなど

これを見たら分かるように、日常使いならSPF20、PA++程度で十分ですね。日焼けが怖いから、しみを作いたくないからと言って、SPF50、PA++++なんて数値の高いものは使わずに、汗や皮脂で流れたら塗り直しすることを心がけるほうがよほど紫外線対策効果が高いですよ！！



## 今月の社長のひとこと

4年間お世話になったモデルハウスをご希望された方にお譲りしました。私たちの思い入れがたくさん詰まっていたので名残惜しい気持ちでいっぱいでしたが、住まいは長く住んでくださる方がいるからこそ価値があるものになると考えて、スッキリすることができました。次のモデルハウス計画なのでお楽しみに!!! 社長：古橋雄治



◆◆◆ 快適空間 安らぎ生活 しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可一般-26) 第36225号  
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)) 第9808号

こだわりの健康住宅 NPO 耐震住宅普及協会 感動の住まいづくり研究会

平成建設一級建築士事務所

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>



6月15日(土)・16日(日)

# 完成見学会

名古屋市緑区太子

空気がいつもきれいで健康的で暮らしやすく、  
家事が2分の1になるおうち

「夢現未来」仕様  
イシンホーム



お客様のご厚意で2日間限定開催です!

- ① 10:00~
  - ② 11:00~
  - ③ 12:30~
  - ④ 13:00~
  - ⑤ 14:00~
  - ⑥ 15:00~
  - ⑦ 16:00~
- ※各2組限定

**特典**

ご予約いただいてからご来場された全員の方にクオカードプレゼント!

\*現地会場などのくわしい案内は、ご予約いただいたお客様にご連絡します。



レベルが高い標準設備のイシンホーム「夢現未来」仕様

- ① 家族の命と財産を守る耐震と減震のダブル構造
- ② 家事ラクになるキッチン
- ③ 外断熱、高气密、換気・空調システムによる、いつでもずっと快適な暮らし



家族の時間を大切にしたこだわりのLDK。高天井で、続き間とあわせて26.5帖の開放感たっぷりの空間



初期費用0円、太陽光設置でローンの手助けと光熱費の負担を軽減



土地の形を上手に組み合わせ、プライバシーにも配慮した便利で快適な住まい。



豊富な収納スペース。玄関・リビング・2階などいたるところにたっぷりモノが入る収納スペース。



南側全面に明るく開放的なバルコニー。

駐車場3台分にウッドデッキ。子供の遊び場、BBQにも活用可能。



\*写真はイメージです

日進市米野木のうちの見学会は大変好評のうち終了いたしました。ご来場いただいたお客様、本当にありがとうございました。またこの見学会にご協力いただいたT様、スタッフ一同心より感謝申し上げます。

お問い合わせ・事前ご予約は♪

**HK** 平成建設一級建築士事務所

〒453-0032

名古屋市中村区塩池町1-17-22

☎ (052) 471-9541

E-mail: okahk@sd.starcat.ne.jp



岡庭まで!



名古屋市 中村区 塩池町1丁目17-22