

南ながの公園クリニック通信

2026年7月発行 vol.46

夏の日焼け対策 ～ SPFとPAを知って上手に紫外線対策 ～

日焼け止めを選ぶときによく見かける『SPF』と『PA』
なんとなく数字や+の数が多いものを選んでいませんか？
実は、それぞれ防いでいる紫外線が異なります。

SPFとPAの違い

SPF

UVB(肌を赤くする紫外線)による
日焼けを防ぐ目安

PA

UVA(シミ・しわの原因となる紫外線)を
防ぎ、+の数で防止効果を表します。

※+が多いほど紫外線防止効果が高くなります。

生活シーンに 合わせて選びましょう

	SPF	PA
通勤・買い物	20～30	PA++
散歩・軽い運動	30～40	PA+++
海・レジャー・屋外活動	50+	PA++++

SPFは日焼け対策、PAはシミ・しわ対策。

大切なのは“強いものを一度塗る”より、
“適量を(顔は500円玉大が目安)
2～3時間ごとに塗り直す”ことです。
首や耳、手の甲も忘れずに！

日焼け止めだけに頼らず、衣類や帽子、
日傘やサングラス(UVカット仕様)も
上手に使いましょう。

毎日の小さな積み重ねが未来のお肌を守ります。
紫外線対策を習慣にして元気に夏を過ごしましょう。

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

対象者：満65歳の方

費用：2,800円

(長野市在住)※1

対象の方には各市町村から
予診票が届きますので
接種希望の方は事前に
ご予約の上ご来院ください。

※1 長野市以外の方は各市町村のHP等でご確認ください。

肺炎球菌ワクチンQ&A

Q1 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種で
使用するワクチンは何ですか？

A 20価の肺炎球菌結合型ワクチン
(プレベナー)です。
※他のワクチンは定期接種対象外です。

Q2 65歳になる年度であれば
誕生日前でも接種できますか？

A いいえ。
65歳の誕生日～66歳誕生日前日までの
1年間が対象です。
期間外の場合は実費での任意接種と
なります。

お知らせ

8/13(木) 16:00受付終了 8/14(金) } 休診日 9/21(月 敬老の日) 当番医
8/15(土) }