

## 防曬劑Q&A

### Q：防曬劑油膩膩薄薄擦就好？

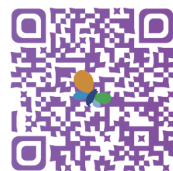
A：坊間乳霜類、膏狀類的防曬劑，會讓部分消費者有在臉上「塗油漆」的感覺，而自行減少塗抹量，實際上為達足夠防曬效果，**塗抹防曬產品塗抹的劑量需達到每平方公分2毫克 (2mg/cm<sup>2</sup>)** 才會達到防曬產品上所標示的保護效果。因此，建議防曬劑用量是臉、頸部的半茶匙，肩、臂的一茶匙，前胸、後背各半茶匙(約2.5g)，小腿半茶匙(約2.5g)。建議選擇適合自己的膚質，不油膩且清爽的防曬乳使用較佳。

### Q：嬰兒可以塗抹防曬劑嗎？

A：嬰兒肌膚厚度較薄、角質層及皮脂層亦較薄，汗腺未發育完全，外出的時候**建議以物理性防護為主**，盡量可以攜帶遮陽傘跟帽子，同時也請盡量穿著避免陽光直射遮擋較多的衣物，如果真的有**需要使用防曬劑**，建議徵詢醫師後再塗抹於**6個月大以上嬰兒**，且優先選擇較少香精、香料、色素與防腐劑的產品。

### Q：防曬劑一定要出門30分鐘前擦？

A：**防曬劑只要塗抹就會立即有效果**，但是對於特別容易流汗的人，還是提早塗抹，以避免一出門就滿頭大汗，讓還沒來得及附著在肌膚上的防曬劑，隨汗水流失。



facebook TFDA化粧品安全使用粉絲團

您發現產品外觀異常或標示不實？  
趕快上「藥物食品上市後品質管理系統」通報  
通報專線：02-66251166分機6401  
通報網址<https://qms.fda.gov.tw/tcbw/>

## 正確建立防曬觀念

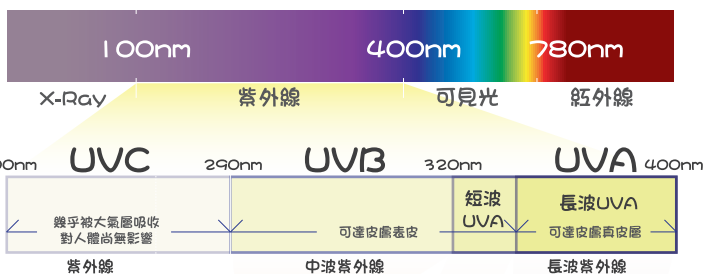


## 關於紫外線的基礎知識

### 紫外線是什麼？

太陽光所照射下來的光，有眼睛可以看見的光(可見光)，同時也包含了眼睛看不見的紅外線和紫外線。紫外線依據其波長可分為UVA(波長320-400nm)、UVB(波長290-320nm)及UVC(波長：200-290nm)三種，地表中的紫外線UVA占95%、UVB占5%、UVC因穿透大氣層過程被臭氧層吸收，不易到達地表。

### 紫外線光譜



因臭氧層破洞、對肌膚有潛在影響  
肌膚曬傷、變紅、暗沈  
肌膚老化、變黑、皺紋



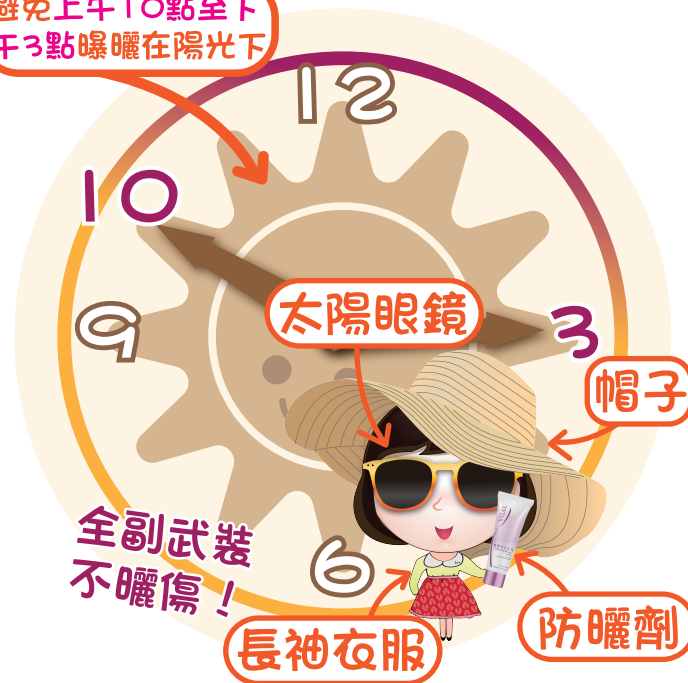
### 紫外線對個人肌膚影響的差異

日曬過後肌膚會發紅逐漸變黑，主要是因為真皮層中的黑色素細胞吸收紫外線產生新的黑色素，增加肌膚對紫外線有抵抗力。肌膚黑色素量不同，對紫外線的抵抗力也不相同。因此會產生不同的差異。

## 紫外線的基本防護要素

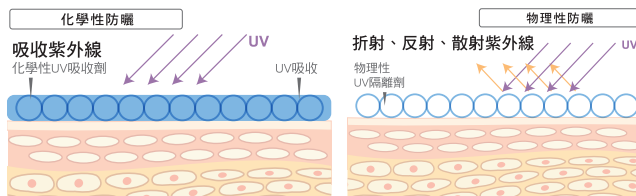
紫外線一年四季都存在，因此防曬工作少不了！想要減少紫外線的傷害，最重要的就是「不要照射紫外線」，但生活完全不照射紫外線是不可能的。想要正確預防紫外線，除了減少曝曬外，還要使用物理性防護用品如戴帽子、長袖衣服、撐傘、太陽眼鏡等，並**搭配防曬劑**，才能保護肌膚不會曬黑曬傷！

避免上午10點至下午3點曝曬在陽光下



### 正確選擇防曬劑

目前防曬劑的作用原理分為「化學性防曬」及「物理性防曬」，示意圖如下：



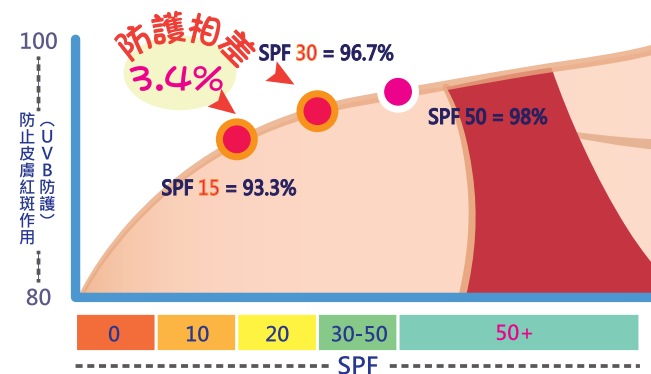
## 常見防曬係數標示方式

UVB效能標示 (Sun Protect Factor, SPF)		UVA效能標示			
分級	SPF數值	人體試驗(In Vivo)		體外試驗(In Vitro)	
		分級	標示	分級	標示
低	2-15	低	PA+	低	★
中	15-30	中	PA++	中	★★
高	30-50	高	PA+++	高	★★★
最高	50+ or 50plus	最高	PA++++	最高	★★★★

(廠商須依實際檢測方式標示防曬係數。另UVA效能標示之檢測方式，目前有人體試驗及體外試驗兩種，檢驗方法兩者檢驗結果，國際間尚無換算依據)

### 防曬係數2倍防護效果不等於2倍

SPF 15可過濾93.3%的UVB；而SPF 30可過濾達96.7%的UVB，SPF 15和SPF 30數值差1倍，過濾紫外線的能力其實只差了約3.4%，差異不大，因此不需要特別追求高係數的防曬劑！



### 怎麼挑選防曬劑？

要記得依照**使用需求**及**使用目的**挑選合適的產品

- 一般日常生活：選擇SPF 15-30就足夠
- 陽光下活動：建議使用**防曬係數較高且具有UVA防護功能**的產品
- 游泳玩水時：選擇標示具有**防水功能**的產品