

# ピレスパを服用されている方へ

～光線過敏症を防ぐための日焼け止めの正しい塗り方～

監修：神戸大学名誉教授 錦織 千佳子 先生



ピレスパによる光線過敏症を防ぐためには、  
日焼け止めは、効果の高いもの

**(SPF 50+, PA +++以上)** を使いましょう。

紫外線をしっかりブロックしてくれるタイプがおすすめです。

日焼け止めにはクリームタイプや透明なジェルタイプ等があり、

ドラッグストアや化粧品売り場などで購入できます。

わかりにくい場合は、お店の方に紹介してもらいましょう。

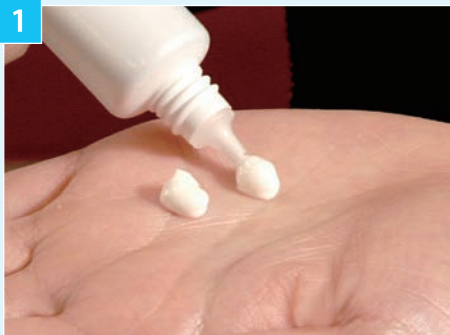
日焼け止めの中には、肌への負担が大きいものもありますので、  
肌に合うものを見つけるようにしましょう。





## 顔に使用する場合

1



クリームタイプの日焼け止めは、小指先くらいを手のひらに取ります。

2



額・鼻・両頬・アゴに分けて置きます。

## 腕や脚など広範囲に使用する場合

1



容器から直接、直線を描くようにつけます。

2



手のひらでらせんを描くようにムラなく、ていねいに塗り伸ばします。

## ピレスパを服用されている方へ

～光線過敏症を防ぐための日焼け止めの正しい塗り方～



そこからムラのないようにていねいに塗り伸ばします。



そのあと、もう一度同じ量を重ねづけします。  
(塗った直後は白っぽくなりますが、30分程度で目立たなくなります。)

外出時には、2～3時間おきに日焼け止めを塗り直すことが大切です。





## ピレスパを服用されている方へ

～光線過敏症を防ぐための日焼け止めの正しい塗り方～



### 塗り忘れに注意

首筋, 耳, うなじ,  
腕の内側, 手の甲, 指先, すね,  
ふくらはぎ, 足の甲などが,  
塗り忘れしやすい場所です。

耳



首筋



うなじ



腕の内側



手の甲・指先

