

**“うっかり日やけ” 8割以上が日やけ止めの塗り忘れ！  
首の後ろや耳も忘れずに “プロの塗り方”をご紹介**

花王株式会社 ビューティリサーチ&クリエイションセンター（Beauty Research & Creation Center、以下BRCC）は、夏を過ごした直後の男女に、日やけについての意識調査を行いました。その結果、8割の方が「日やけ止めを塗っていなかった」ことによる日やけを経験。「手足は念入りに日やけ止めをしていたのに、首は塗り忘れていて、日やけした」「手の甲は塗り忘れて日やけで真っ黒になった」「顔には塗ったのに、足の甲は忘れていて日やけした」など、日やけ止めを塗り忘れた“うっかり日やけ”が多く聞かれました。日やけを防ぐには、日ごろから紫外線対策をきちんとすることが大事です。紫外線は、シミ・ソバカスの原因にもなります。

そこで、化粧品にかかわるトレンドリサーチ、美容情報・技術開発を担う花王BRCCから、“うっかり日やけ”を防ぐ、おすすめの日やけ止めの塗り方をご紹介します。



(イメージ)

■「日やけ意識調査」

花王BRCCは、2022年9月、10代～70代の男女245名に、日やけ体験を伺いました。その結果、買い物や通勤、家事などの日常活動や、野球やレジャー、夏フェスなどの屋外活動で、日やけを経験していましたが、日やけしてしまった際に、日やけ止めを使用していたかを伺うと、女性は83.9%、男性は94.2%と、8割以上の方が日やけ止めを使用していませんでした(図1)。



\*花王BRCC調査：2022年9月WEB調査 10-70代 男女n=245

【図1】日やけした時に、日やけ止めを使用していたかの回答

さらに、その理由を伺うと、「曇っていたから」「短時間の外出で油断した」「マスクをしていたのでいいと思った」「日やけ止めを塗っていたが、汗をかいたのに塗り直しをしなかった」との声が聞かれました。「この程度なら大丈夫」との油断があったようです。

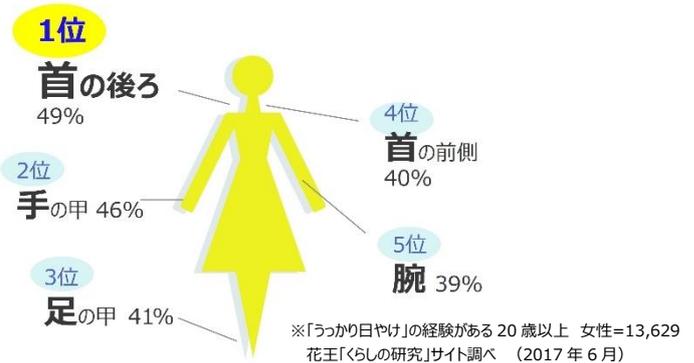
「手足は念入りに日やけ止めを塗ったのに、首には塗るのを忘れていた」など、からだの部位によっては日やけ止めを塗る意識が薄く、“うっかり日やけ”をしてから気づくといった方もいました。また、「日やけしてしまった」と、日やけに気づく時は、女性は日常の生活シーンで、男性はレジャーなどの特別な屋外活動を行った時に多い傾向にありました。

- 日やけ止めを首に塗るのを忘れて電車で日が当たる席に座って日やけしてしまった(20代女性)
- 車の運転席で仮眠した時に、日やけ止めを塗っておらず、右手の腕だけ日やけした(70代男性)
- 子供と外遊びしていた時に、日やけ止めを塗り忘れたままアームカバーをしていて、アームカバーからはみ出た腕の一部だけ日やけしてしまった(30代女性)
- ランニング中に日やけ止めを塗り忘れたら、タンクトップの形に日やけしてしまった(30代男性)
- 釣りに行った際に、耳にだけ日やけ止めを塗り忘れてしまい、真っ赤になってしまった(20代女性)

さらに、日やけ止めを使用せずに、草むしりや畑作業、屋外での業務をしていて首の後ろが日やけしたり、ベランダでの作業中、手が日やけしたなどの声がありました。

“うっかり日やけ”の部位については、2017年に行った調査でも、首の後ろが一番多く、次いで、手の甲や足の甲、首の前側となっていました(図2)。

そこで、日やけ止めの塗布状態を実際に確認することにしました。



【図2】うっかり日やけ部位

## ■日やけ止めの塗りムラ・塗り忘れ実態調査

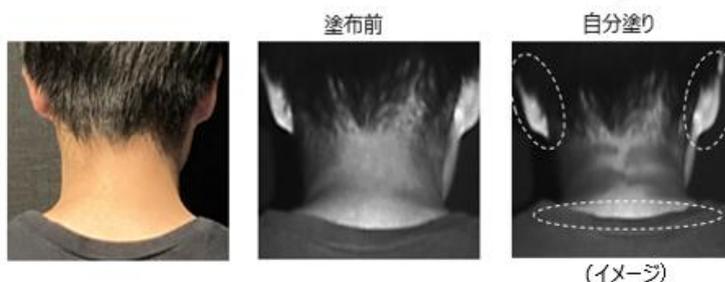
### 塗布状態の確認

身体の部位別では、顔や腕は日やけ止めを塗布する機会が多い一方で、首の後ろや耳、手の甲などは塗布するという意識が低く、実際に日やけして赤みが出たり、違和感が出たりしてから、日やけに気づくケースも多いようです。

そこで、30代男性に普段通りに日焼止めを首の後ろ側に塗布してもらい、花王独自の解析方法<sup>※1</sup>(以降UVカメラと表記)を使って実際の日やけ止めの塗布状態を確認しました。以下がその結果です。(日やけ止めが塗られているところが黒く示される)

※1紫外線分光画像計測技術:2017年10月26日 花王ニュースリリース[皮膚上における紫外線防止効果の新たな評価法を開発](#)

### ・首の後ろ・耳



日やけ止めを手の平で広げてから塗布しており、ムラ付きがみられました。

髪の毛の生え際やシャツとの境には、塗り忘れがあり、耳も左右ともに全く塗布されていませんでした(図3)。

【図3】UVカメラで塗布状態を確認

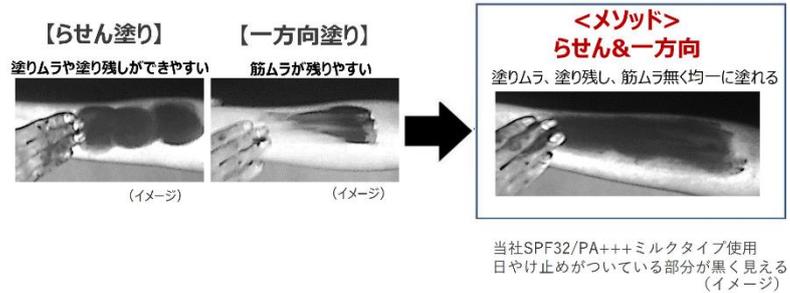
## ■塗りムラ・塗り忘れの多い部分対策

紫外線は、季節や天候によって地表に届く量に差はありますが、毎日降り注いでいます。さらに、太陽からまっすぐ届くだけでなく、さまざまなものに反射や散乱し、あらゆる角度から降り注ぎます。屋外では、地表面や建物に反射した紫外線も浴びていることとなります。また、紫外線の中でもUV-Aと呼ばれる波長は、一般的なガラスを通して室内にも差し込むことから、屋外だけでなく、屋内でも、日差しが届くところでは紫外線対策が必要です。

“うっかり日やけ”を防ぐには、塗り忘れに気を付けるだけでなく、塗りムラや塗り残しのないように日やけ止めを塗布することが大切です。日やけ止めは、タイプによって肌へののびやすさなどが異なります。

肌に塗るときは、くるくると、らせん状に塗ったり、一方向にのびしたりしがちですが、花王BRCCでは、らせん塗りと一方向塗りを組み合わせることで、肌にムラなく塗布できることを確認しています(図4)。

身体に日やけ止めを塗る際は、塗布する部位によって、塗りムラや塗り忘れを少なくできるような塗布方法があります。



【図4】日やけ止めをムラなく塗る方法

・マスク着用時の日やけ止めによる効果的な紫外線対策(2021年6月)

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/products/2021/20210610-001/>

## ■塗りムラ・塗り忘れの多い首や耳の後ろへの塗り方ポイント

### ① 首の後ろ:

髪をまとめて首の部分を露出します。やや頭を下げて、日やけ止めを3点置き、らせん塗りで広げてから、横に一方向塗りでぬりのびします。

### 【首の後ろ】への日やけ止めの塗り方



## ②耳

忘れがちなのが耳。今回の調査や塗りムラ実験を行った際にも、複数の方が意識していませんでした。指先に少量の日やけ止めをとり、耳を挟むようにして、耳裏は親指でらせん塗り、耳表は人差し指で一方方向に塗り広げ全体に塗布します。

### 【耳】への日やけ止めの塗り方



### ■らせん&一方方向塗りによる塗布状態の確認

この塗り方をした場合の肌の状態を再びUVカメラで撮影したところ、首の後ろ側や耳にもムラなく日やけ止めが塗布できていることが確認できました(図5)。



【図5】 <メソッド>らせん&一方方向塗りによる塗布状態の確認

日常生活、レジャーともに、紫外線が肌に与える影響は大きく、浴び続けることで、日やけだけでなく、シミ・ソバカスが現れる場合もあります。紫外線を防ぐ効果的な手段の一つとして日やけ止めがありますが、効果を発揮するためには、ムラなく塗れていることが大事です。また、汗をかいたり、マスクやカバンなどの擦れによって取れてしまうこともありますので、外出時でのこまめな塗り直しを忘れずに。首の後ろや背中、足の甲など塗りにくい場所には、ミストタイプやスプレータイプの日やけ止めが便利です。マメに塗り直したり、塗り忘れに注意して、“うっかり日やけ”対策に、今日から取り組んでいただくことをお勧めします。