



防曬係數

真的越高越好？

本文參考資料來源：衛生福利部國民健康署

紫外線對皮膚有何影響？

太陽光中的紫外線依據波長的不同，可以分成UVA(波長320~400nm)、UVB(波長290~320nm)及UVC(波長：200~290nm)三種，UVC因穿透大氣層的能力較弱，幾乎都可以被大氣層阻隔，因此對人體有影響的主要是UVA、UVB兩種。

其中UVB會造成皮膚表層的發炎，使皮膚發紅或曬傷，而UVA穿透力比較強，往往會造成皮膚深層的傷害與持續性破壞，破壞真皮中的膠原蛋白和彈性纖維，引發黑色素形成，使皮膚漸次曬黑，造成黑色素沈澱、皮膚老化等現象與皮膚癌的風險增加。

UV對皮膚有何影響



高達 95% 能直達地表，長時間照射會使皮膚老化、皺紋、鬆弛、色素沉澱



僅約 5% 可到達地表，會使皮膚曬傷、曬紅、暗沉



幾乎無法到達地表，對皮膚沒有直接傷害

認識紫外線指數UVI

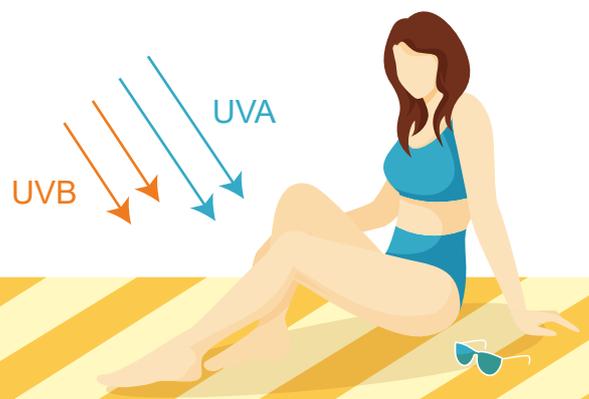
行政院環保署紫外線指數分級標準與世界衛生組織相同，但使用了特別的級別描述和防護措施建議。針對紫外線指數分級如下表：

UVI 指數	0-2	3-5	6-7	8-10	11+
曝曬級數	低量級	中量級	高量級	過量級	危險級
曬傷時間			30分鐘內	20分鐘內	15分鐘內
防護建議	太陽眼鏡 防曬霜	太陽眼鏡 防曬霜	帽子 陽傘 防曬霜 太陽眼鏡 儘量待在陰涼處	帽子 陽傘 防曬霜 太陽眼鏡 陰涼處 長袖衣物	帽子 陽傘 防曬霜 太陽眼鏡 陰涼處 長袖衣物

SPF是目前用來評估紫外線(UV)的指標之一，主要是評估受試者在相同的日光或人工產品的紫外光環境下，使用防曬產品後發生曬傷所需的時間與未使用所需時間的比值。

簡單來說，假設一個人未使用防曬產品時發生曬傷所需的時間為10分鐘，而使用SPF15之防曬產品即可以延長被曬傷的時間15倍，也就是150分鐘才會曬傷。此時SPF為150分鐘/10分鐘=15。

由此可知，縱使在未曬傷的情形下，皮膚仍然會受到紫外線的曝曬，持續累積傷害與誘發黑色素，因此SPF係數越高，代表著延後皮膚曬傷時間，但並不能保證皮膚越不會變黑。



防曬產品係數 不是越高越好

一般日常防曬產品以SPF數值高低來表示隔離UVB的效力，SPF15可過濾93.3%UVB；而SPF30可過濾達96.7%的UVB，SPF50可過濾高達98%UVB，但事實上SPF15與SPF30，在數值上雖有2倍之遙，但防護能力只有相差3.4%！

!! 高防曬係數並不等於擁有倍數的防護能力 !!

食藥署提醒，消費者在購買防曬產品時，總以為防曬係數愈高就愈好。其實防曬係數只是一個參考數字，實際上還必須依照個人的膚質、日曬反應、皮膚色澤、活動狀況及流汗情形來挑選。

愛美的消費者，不要有防曬係數加倍，防護加倍的迷思，此外，防曬劑只是輔助，適時撐傘、戴帽、使用太陽眼鏡及穿著淡色長袖衣物的物理性防護，更可以加強抵禦紫外線侵害我們的皮膚。

本文資料取自：衛生福利部國民健康署
www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=13918
www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=25417