



Vol.83 2018年11月1日発行 永富調剤薬局

テーマ:肌の乾燥対策

寒さを感じるこの時期、気になるのが肌の乾燥です。冬は湿度が低くなり、発汗や皮脂も減少し、肌が乾燥しやすくなります。特に下半身の油っ気が少なくなって、すねの皮膚が白く粉を吹いたりします。乾燥はかゆみやひび割れ、あかぎれなどになる事もあります。日常生活の注意や適切なスキンケアを行って皮膚を守りましょう。

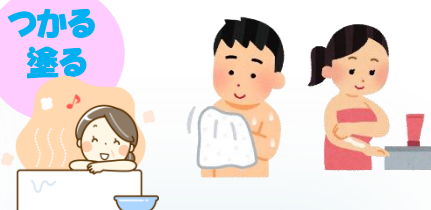
肌の乾燥を防ぐために

日常生活で特に気を付けたいポイント

洗い方



つかる
塗る



- ◆ 体を洗う時、石けんをよく泡立て、手でなでるように優しく洗うだけで十分です。
- ◆ 背中では柔らかいタオル(綿素材がおすすめ)で洗いましょう。ナイロンタオルやあかさすタオルで強くこすらないようにしましょう。
- ◆ 石けん、ボディソープは様々な種類がありますが、乾燥肌の方は低刺激性のものを選びましょう。皮脂を落としすぎないものがベストです。
- ◆ 毎日石けんで洗うのは、頭や脇の下、股間などの毛が多く生えている部位と、皮脂が出やすい顔や胸、背中、汚れやすい手足だけでもよいです。他の部位は3日に1度で十分。汗とほこりはぬるま湯で流すだけで落とせます。
- ◆ 石けんの成分が残っていると、かゆみの原因になってしまいます。すすぎも丁寧にいきましょう。

- ◆ 入浴は、少しぬるめを感じるくらいの38~40℃の湯に10分程度にしましょう。熱いお湯や長風呂は、体温を上げて皮脂を落とし過ぎてしまいます。
- ◆ 風呂から上がった後、全身を丁寧に優しく拭きましょう。
- ◆ 入浴後15分以内に、乾燥が気になる場所に保湿ケアを行うと効果的です。

洗すぎやこすりすぎ、ぬれたままにしておくのは乾燥のもと。

水仕事



- ◆ 手が直接水や洗剤に触れないようにゴム手袋をはめます。
- ◆ ゴム手袋で蒸れて手荒れがひどくなる場合は、薄手の木綿の手袋をはめてからゴム手袋を重ねると軽減できます。
- ◆ 素手で冷たい水や熱湯の使用を避けましょう。
- ◆ 作業後は指を1本ずつ良く拭き水分を取りましょう
- ◆ 保湿剤入りのハンドクリームや治療薬をきちんと塗りましょう。
- ◆ かゆみがあっても掻いてしまうと悪化してしまいます。かゆい部分は冷やした方がかゆみを感じにくくなります。



医療機関から処方される外用薬(塗り薬)は、治療が必要な場所に決められた用法、用量を守って使いましょう。
資料「栄養と料理」2017.11月号参照

インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

お知らせ

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて、約5ヵ月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。



質問:市販薬なのに、薬剤師が販売しないといけない薬があるのはなぜですか?

市販薬は、「要指導医薬品」と「一般医薬品」に分類されます。副作用などにより健康被害が生じる恐れのあるもののうち、特に注意が必要なものや、もともと医師の指示で処方されていた成分が市販化されたものが「要指導医薬品」で、次に危険度が高いものから第1類・第2類・第3類に分類されています。これらのうち、要指導医薬品と第1類医薬品は、薬剤師の責任の下、患者様の年齢や体質、症状および服薬期間を確認したうえで初めて購入できます。つまり、危険度が高い薬程、ご利用者の自己判断だけでなく、専門家の判断や指導が必要なため、市販薬であっても薬剤師が販売する必要があります。お薬の事は何でも薬剤師にご相談ください。

OTC医薬品分類		対応者
要指導薬		薬剤師
第1類医薬品		
一般用医薬品	第2類医薬品	薬剤師 又は登録販売者
	第3類医薬品	

薬剤師に
ご相談ください



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

7月のごま衣焼き



【1人分】エネルギー 237kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①ブリは両面に塩をふって10分置く。
- ②キッチンペーパーで表面の水分をふき取って1/3のサイズに切り、Aのたれに5分漬ける。
- ③汁気を切って、白ごまをまぶし、油をひいたフライパンに並べ、両面を香ばしく焼く。

【材料 2人分】

- ・ブリ 2切れ
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうがチューブ 少々
- ・白ごま 適量
- ・サラダ油 小さじ2

ブリは不飽和脂肪酸のDHA・EPAが豊富で、動脈硬化の予防におすすめの食材です。

ぶり大根や照り焼きなどが定番ですが、いつもの照り焼きにひと手間加えたものはいかがでしょう。ごまの香ばしさと、食感がアクセントになって普段とは違った味を楽しめます。塩をふってしっかりと水気を拭き取ると、ブリの臭みやえぐみが抜けて、漬けダレが染み込み美味しく仕上がります♪

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局