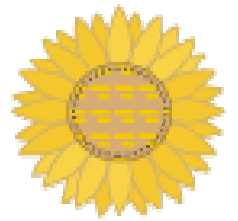


# ひまわり薬局 ニュース



2014年12月号 No.31 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## ---しもやけについて---

毎年冬の季節になるとしもやけに悩まされる方は多いのではないのでしょうか？

そんな悩みを解消する為にしもやけになってしまう原因、治療法と予防法を知り対策しましょう。

### 1. しもやけになる原因って何？

しもやけの原因は、気温と皮膚表面の温度が関係しています。

簡単に説明すると、気温が低かったり体を濡らしたりして体温が低くなり、体の血の巡り(血行)が悪くなったときにしもやけになってしまいます。

しもやけが手の指先や足などによく出来てしまうのは、血液が流れにくい場所だからです。

### 2. しもやけの症状

- ◎手や足の指の先、耳が赤くなっている
- ◎腫れてゴムみたいに固くなっている
- ◎少し赤くなったところがムズムズしてかゆくなる
- ◎ジンジンして痛みを感じる



### 3. しもやけの治し方は？

しもやけになってしまった場合は血行を良くする事が一番ですので、しっかり温める事と湿った状態にしない事が大切です。

《家庭で簡単に出来る血行を良くする方法》

- ・ 40度くらいのお湯と5度くらいの水を用意する
- ・ しもやけの部分をお湯と水に20秒ずつ交互につける。5回程くり返す。

### 4. しもやけの予防法

◎体を冷やさないように注意する

冬に外出する際は、厚着をして寒くない状態にすることはもちろんですが、手と足と耳も冷えないようにしっかりと意識しましょう。

◎基礎代謝を良くする

しもやけになりやすい人は冷え性で体温が低い人が多いです。これは季節関係なしに普段の生活習慣が大切になります。

◎体質改善

- ・ 基礎代謝をよくするために運動する
- ・ 足湯や半身浴をする
- ・ ビタミンEをとる(ビタミンEには末梢血管を広げて血行を促進する働きがあります)

最後に・・・しもやけが長期間続くようなときは、皮膚科で診察を受けましょう。

寒い冬は体を温めて乗り切りましょう。

# 調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



## ① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

## ② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありますか？
- アレルギーはありますか？

## ③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

## ④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

## ⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2

TEL : 0235-28-3500

