

# ひまわり薬局 ニュース



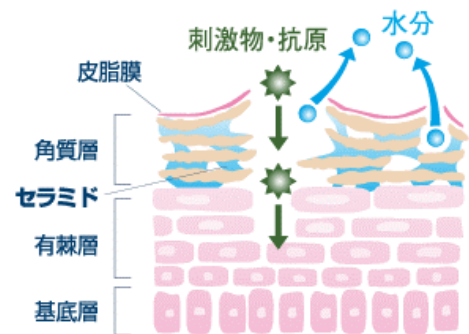
2016年12月号 No.43 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## 乾燥肌対策

秋から冬にかけて、空気が乾燥する季節になると乾燥による肌トラブルが増えてしまいます。健康な肌を維持できるように、予防・対策をしっかりと行いましょう。

### 乾燥肌とは？

健康な肌の場合、外部からの刺激やアレルギーを引き起こす抗体から守るバリア機能を持っています。しかし乾燥した肌では、肌のバリア機能が弱まり、外からの刺激で肌トラブルを引き起こしてしまいます。



### 日常生活での注意点

- 空気が乾燥しないよう加湿器を使う  
→特に暖房器具を使用していると空気が乾燥しやすくなります。
- 入浴はぬるめのお湯にし、長湯を避ける  
→熱刺激は痒みを増す原因になります。42℃以上の高温は避けるようにしましょう。
- 入浴時に強くこするのを避ける  
→強くこすると一時的に痒みが治まる感じがしますが、皮膚を傷つけ、痒みを悪化させます。
- かゆいところを掻き壊さない  
→掻き壊してしまうと、痒みが増し、症状が悪循環します。爪は短く切っておきましょう。

### 保湿剤の使い方のポイント

保湿剤は皮膚に水分を与える保湿性の高い成分で、薬局ではヘパリン類似物質、尿素、グリセリン、ワセリンなどが含まれた製品を購入することが出来ます。使用感も異なるため、使用する部位や自分の好みに合わせ、薬局で相談しながら選びましょう。

- 入浴後5分以内に使用する
- 保湿剤はたっぷりと、こまめにつける
- かゆみが治まっても使い続ける

※赤みや湿疹などの炎症があり、かゆみが強い場合や、市販の保湿剤では良くならない場合など、ステロイド剤を使用した方がよい場合があります。ステロイド剤の使用については医師に相談しましょう。症状が良くならない場合は皮膚科を受診してください。

# 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すか？
- 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