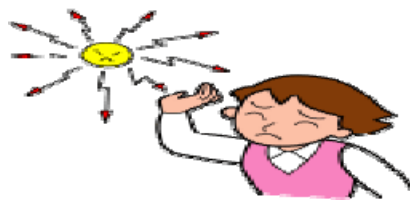




紫外線について(UV:ウルトラバイオレット)

紫外線とは、太陽光線の一部です。紫外線は波長により、UV-A(長波長)、UV-B(中波長)、UV-C(短波長)の3種類があります。地上にはUV-AとUV-Bが到達します。UV-Aは波長が長いため雲や窓ガラスも通過して肌の奥まで届きます。季節を問わず一日中一定量降り注ぐため、肌の組織を少しずつ変質させ、やがては深いシワやたるみといった老化現象を引き起こします。皮膚の老化の90%は紫外線によるものだと言われています。一方UV-Bは肌にすぐ影響を与えます。皮膚が赤くなりヒリヒリとした炎症を起こします。これをサンバーンといいます。

紫外線対策



① 外出時間を考える

一年のうちで紫外線がもっとも強くなるのは4月から9月頃、時間では10時から14時の間です。レジャーだけでなく日常生活で浴びる紫外線も要注意です。また屋外では、なるべく日陰で過ごすような配慮が大切です。

② 帽子、長袖の着用

帽子のつばが7cm以上であれば、顔にあたるUVは60~70%軽減するというデータがあります。外出時は紫外線が直接あたらないよう長袖を着るだけでなく、ストールや手袋、日傘を持ち歩くのが良いでしょう。

③ UVクリームの使用

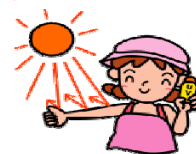
UVクリームを肌にぬるときは、薄くのばし過ぎないこと、ムラなくぬることがコツです。汗で落ちたときなどは、こまめにぬり直しましょう。

※ UVクリームの知識

SPF: UV-Bから肌を守り、日焼けを防ぐ効果を示す指数です。数値が大きいほど効果が高くなります。ただし肌の弱い方などはSPF30までのクリームを選ぶことをお勧めします。

PA: UV-Aから肌を守る効果の程度で「+」「++」「+++」の3段階で示します。+の数が多いほど効果が高くなります。

紫外線と上手に付き合う



肌にダメージを与え、やっかい者のイメージの紫外線ですが長所もあります。骨の形成に必要なビタミンDの活性化は紫外線の働きが欠かせないのです。また、紫外線の殺菌効果を利用し、ヒフの病気などでは治療としても使われています。ですから、あまり紫外線を排除することばかり考えず、上手く紫外線と付き合っていくことも考えましょう。



薬剤師・奨学生 募集のお知らせです!!

薬剤師を目指すあなたへ ～奨学生大募集～

大学へご入学された方、在学中の方、ご家族の方、ひまわり薬局へご連絡ください。担当者があなたの相談にのります。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

★ 奨学金は1ヶ月5万円。奨学金を使用された年数分を勤務されますと返済の必要はなくなります。くわしいことはひまわり薬局までご連絡をお願いいたします。

スキルアップを目指す薬剤師の方へ ～薬剤師大募集～

新卒の方、現在は他の病院、調剤薬局、ドラッグストア等でお仕事をされている薬剤師の方、ぜひ1度ひまわり薬局へ見学に来てみませんか。年齢や経験は問いません。やる気のある方、スキルアップを目指したい方、ひまわり薬局はそんなあなたをサポートいたします。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

ご紹介ください ～薬剤師・奨学生のご紹介～

ご家族やお知り合いに薬剤師で転職などを考えている方や薬学部へ進学された方がおりましたら、ひまわり薬局までご紹介ください。担当者がうかがわせていただきます。ぜひ、ひまわり薬局までご連絡をお待ちしております。

薬剤師・奨学生 募集、ご紹介連絡先 ⇒ 鶴岡ひまわり薬局 担当：鈴木敬子・小野勝博



処方箋についてのお知らせです!!



ひまわり薬局では、全国のどこの病院、医院の処方箋でもお受けいたしております。

(お薬の在庫がない場合には、ご相談のうえ、お届けにあがります。注：処方箋使用期限は、4日以内です。)



鶴岡ひまわり薬局

鶴岡市文園町9-1
TEL：0235-28-3500
FAX：0235-28-3501

大山ひまわり薬局

鶴岡市大山2丁目25-35
TEL：0235-38-1315
FAX：0235-38-1316