

ひまわり薬局だより



発行者
 一般社団法人ファルマネット山形
 代表理事 理事長 菅井祐子
 〒998-0044
 山形県酒田市中町 3-7-1
 ☎ 0234-22-2662
 2024年4月号

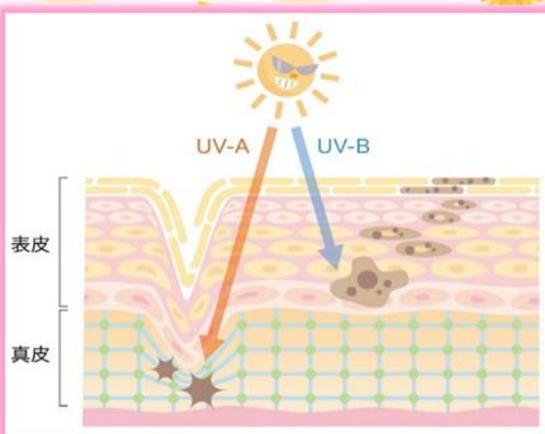


始めよう！紫外線対策

これからの季節はだんだん日差しが強くなり、紫外線が気になるという方も多いのではないのでしょうか？適度な紫外線対策で身体の健康を保っていきましょう。

紫外線(UV=ウルトラバイオレット)について

紫外線とは地球に降り注ぐ太陽光の1つで UV-A、UV-B、UV-Cに分けられます。UV-C は大気圏などで全て吸収されるため、地表には届きませんが UV-A と UV-B は肌や目にダメージを与えることがあります。



	UV-A	UV-B
特徴	雲や窓ガラスを透過して肌の奥深く(真皮)まで届く	主に表皮に作用する(屋外での日焼け)
肌、眼への影響	<ul style="list-style-type: none"> 真皮にあるコラーゲン等を破壊するため、しわ、たるみの原因になる 白内障の原因 	メラニンを増やして、炎症、シミ・ソバカスの原因になる
日焼け止めの表記	PA 「+」、「++」、「+++」の3段階で表示。 +の数が多きほど効果が高い	SPF 数値が大きいほど効果が高い ※肌の弱い方は SPF30 までの日焼け止めがおすすめ

対策

日焼け止めを使う

日焼け止めの強さに関係なく、こまめに塗り直すことが大切です。薄くのばし過ぎないようにしましょう。

長袖、帽子、サングラス、ストールや手袋、日傘

しっかりとした生地のものや、UV カット機能付きを選ぶことをお勧めします。また、紫外線は目にも影響して白内障の原因にもなりますのでサングラス UV カットの眼鏡を使用して目を守りましょう。



* * * * * 紫外線に負けない肌を作ろう！ * * * * *

◆ シミの原因、メラニンの生成を抑え、シミやソバカスを予防する働き・・・リコピン、ビタミン C

トマト(ケチャップやジュースも OK)、すいか、ブロッコリー、柑橘類 等

◆ 紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐ・・・βカロテン、ビタミン E

緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草等)、ナッツ、ゴマ 等

◆ 健康な肌をつくる・・・ビタミン B₂、亜鉛

納豆、牛肉(ヒレ・モモ)、魚 等



柑橘類の中には紫外線を吸収しやすくする成分を含むものもあるので、注意しましょう

悪影響が注目されがちな紫外線ですが、1日2時間程度、外で過ごして太陽光を浴びることで子どもの近視が進行しづらいつという研究結果もある他、骨の健康などに有効なビタミン D を皮下で作る働きもあります。紫外線対策をしながら上手に生活しましょう。

薬剤師: 齋藤 美令

「かかりつけ薬剤師」はお決まりですか？



- 1 毎回同じ薬剤師が対応します。
- 2 いつでもお薬の相談をすることができます。
- 3 お薬から健康食品まですべて管理できます。
- 4 必要に応じてお薬を整理します。

アレルギーがあるからお薬を飲むのが不安…

薬の副作用の経験がある

最近 薬の飲み忘れや飲み間違いが増えてきた…

サプリメントや一般薬を飲みたいけど、何かいいか相談したい



お薬のこと、健康のことなど気軽に相談してみませんか？

かかりつけ薬剤師を希望される方はご相談ください。

乾燥から肌を守ろう！

大人気!!

グラフィアモイスチュアキープミルク MC

ベタつかないのに、長時間しっとり。
なめらかにのびて、塗りやすい高保湿乳液。

乳幼児
使用テスト済*

* 130g… **2,200** 円(税込)

* 25g… **550** 円(税込)

携帯に便利なミニサイズ
数量限定販売！

1. ベタつかないのに、長時間しっとり。
なめらかにのびて塗りやすい。

2. アトピー性皮膚炎や
赤ちゃんの肌にもやさしく使える。

うるおい素肌を
しっかりキープ!



電子処方せんに対応しています

ひまわり薬局

〒998-0044 酒田市中町 3-7-1

TEL ; (0234)22-2662 FAX ; (0234)22-2683

鶴岡ひまわり薬局

〒997-0824 鶴岡市日枝字海老島 161-2

TEL ; (0235)28-3500 FAX ; (0235)28-3501