



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

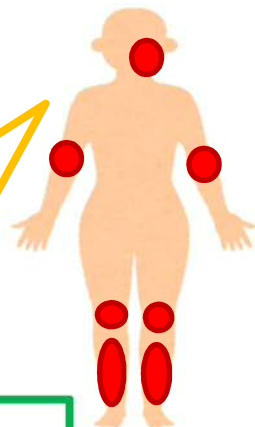
第54号 2019年 12月



早いもので今年も残り1か月となりました。なにかと忙しい時期ですが、保湿対策はしていますか？
空気が乾燥する季節、風邪やインフルエンザだけでなく、お肌にも気を配りましょう！

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態です。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がかさかさしたりなど、心当たりはありませんか？

■乾燥しやすい場所■
目や口の周り・頬
ひじ
ひざ・すね



大切なのは肌の「バリア機能」

肌の潤いを守ってくれるのは「バリア機能」です。皮膚の一番外側にある角質層には「バリア機能」という役目があり、肌の水分を保ち、蒸発を防ぐだけでなく、アレルギーなどの侵入や外的刺激から肌を守ります。

「バリア機能」が低下する主な原因

肌のバリア機能が低下してしまうと、水分が逃げてしまい、乾燥肌を引き起こします。

- ① ストレスや生活習慣の乱れによる、皮膚の新陳代謝の乱れ
- ② 暖房の長時間利用による空気の乾燥
- ③ 紫外線によるダメージ
- ④ 間違った入浴法、スキンケア
- ⑤ ビタミンB群の不足



☆熱すぎるお風呂はダメ☆

42度以上のお湯は肌から必要な脂質を奪い、バリア機能を低下させます。

また、ナイロンタオルで擦りすぎて肌を傷つけてもいけません。お風呂上りに軟膏やクリームで保湿するのも忘れずに。お風呂から上がって湯冷めをしないようにね！





日常のちょっとした心がけで予防しましょう！

① エアコンなどによる乾燥の対策を

エアコンは空気中の水分も一緒に吸収してしまう仕組みのため、長時間の使用は空気の乾燥の原因に。適度に室内は加湿しておきましょう。風邪やウイルス対策にもなりますよ！

② 十分な睡眠をとりましょう

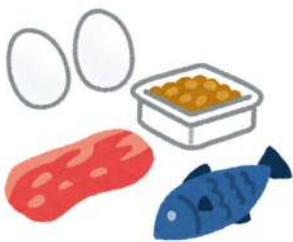
睡眠不足は皮膚の新陳代謝が遅れる原因となります。最低でも1日6時間程度は睡眠をとること。

③ バランスの良い食事で肌を丈夫に！

④ 乾燥しやすい部位には保湿剤としっかりと

バランスの良い食事

タンパク質



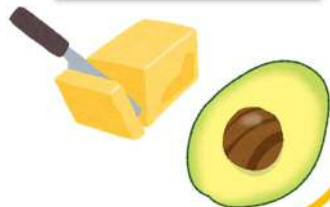
ビタミンC



ビタミンA



ビタミンB2、B6



保湿剤

保湿剤は肌に合ったものを選びましょう！

使用のタイミングは入浴後すぐです。

手のひらで優しくゆったりと塗りましょう。

擦り込むように塗るのは肌を傷めるのでNG



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

