

今月は実習生が作成しました！

有限会社 佐賀保健企画

健康だより

虹の薬局
☎ 0952-32-2077
虹の薬局多久店
☎ 0952-71-2087

第40号 2018年10月 発行

もうそろそろ、乾燥対策始めてる？

温泉で毎日保湿しているよ～

ちょっと、違う気が...

日常生活で乾燥を防ごう！

～乾燥を防ぐためのポイントを知ろう～

★お風呂で気を付けること★

- 弱酸性、無香料、無着色、アルコールフリーなどの低刺激性の石鹸を使う
- 長風呂や熱いお湯の利用は避け、風邪をひかない程度のお湯で入浴(目安:40度で10分)
- 泡立てネットを利用し、泡立てた泡で、なでるように洗う
- シャワーではなくかけ湯で流す
- こすらず、タオルを押し当てるように拭く
- お風呂を出たらすぐに保湿クリームを塗る(肌荒れしやすい人は浴室内で体を拭き、化粧水を塗る)



★身だしなみで気を付けること★

- 無香料・無着色など低刺激の化粧品やクレンジングを使う
- 化粧をしっかり落とす
- カミソリは電動カミソリを利用し、無香料・無着色など低刺激のシェービングフォームやジェルを利用する
- 深爪にならないように、爪先の白い部分を残す



★水仕事で気を付けること★

- ゴム手袋を利用
- 出来るだけ、短時間作業で



★身に付けるもので気を付けること★

- 締め付けない、ゆったりした衣類や靴を選ぶ
例)パレーシューズのようなつま先が丸く、やわらかい靴
スニーカーのように底が柔らかい靴
ゆったりとしたブラウス、トレーナー

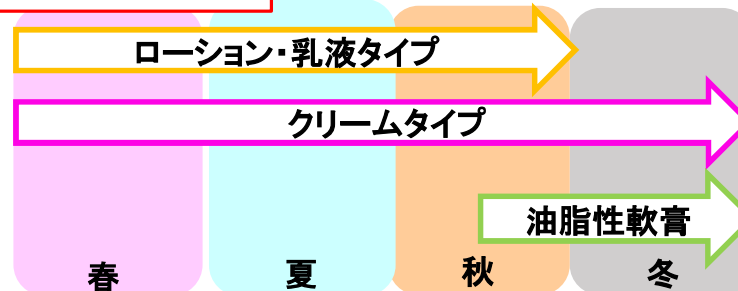
- NG)ベルトをきつく締める
肌を締め付けるスパッツ・きついズボン
きついゴムのスカート・ズボン
足に合わない幅の狭い靴、小さな靴、硬い靴



保湿剤を活用しよう！

保湿剤の選択のポイント

※ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります



保湿剤の適量とは？

軟膏・クリーム



人差し指の先端から1つ目の関節まで

ローション



1円玉大の量

手のひら 2枚分

※ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度

早めに保湿対策をして、乾燥しないように気を付けましょう！

参考文献:
アービタックス皮膚障害ケアブック、保湿剤の塗り方(マルホ株式会社)
世界一受けたい授業(日本健康開発財団温泉医学研究所所長・博士・温泉療法専門医早坂信哉先生)
<https://mc-lounge.jp/oxy-moistlotion/>、<http://www.赤ちゃん肌.com/medicine/steroid/>

実習生T作成

今年はずでに感染が増えています！



インフルエンザになんか負けないぞ！ 早目の対策が大切です！！



◆ 予防接種

予防接種はインフルエンザに対する免疫力を高め、感染の可能性を低くしてくれます。また、感染した時の重症化も防いでくれます。免疫力がつくまでには接種後 2~3 週間かかり、ワクチンの効果は 5 か月ほどと言われています。そのため接種時期は **10 月下旬~11 月中旬** が最適と言われています。

佐賀県では以下の対象者の方は 10 月 1 日~12 月 31 日までに予防接種を受けると接種費用の一部が助成されることがあります。

【対象者】

- ①. 65 歳以上の方
 - ②. 60 歳以上 65 歳未満の方で一定の条件に当てはまる方
- *詳しくは各市町の保健担当課にお問い合わせください。



◆ 咳エチケット



- ・咳やくしゃみを **他の人に向けてしない**
- ・咳やくしゃみが出るときはできるだけ **マスク** をする
- ・鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- ・マスクがない場合はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてない
- ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う



◆ 外出後の手洗い



◆ 十分な休養と バランスのとれた栄養摂取

◆ 適度な湿度 (50~60%) の保持

◆ 人混みなどへの外出を控える



出かけるときは感染を防ぐためにも不織布マスクを着用するようにしましょう。



ところで知っていますか？
インフルエンザと風邪の症状の違い！！

<インフルエンザ>

発熱 (38℃ 以上)
頭痛
結膜充血
悪寒
関節痛・筋肉痛
全身倦怠感

強い**全身症状**が中心



<風邪>

鼻汁・鼻閉
くしゃみが顕著
咽頭痛

上気道炎症が中心



少しでも気になる症状があれば
医師や薬剤師にお気楽にご相談ください！

実習生 M 作成

塩分測定会のご案内



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! 別日に測定可能です!
ご家庭の味噌汁を空き瓶に 20cc 程度持参してください。

