

# みどり通信 初夏号

## 暑く なりました、蒸します

今年の夏も「熱中症対策」が必要です。地球温暖化が影響しているのでしょうか？耐えられないほどの暑い日が予想されます。まず「冷やす」「水分」「塩分」を考えましょう。

**熱中症とは**、室温や気温が高い中での作業や運動、また体調不良などで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇、めまい、体がだるい**、ひどいときには**けいれん**をおこす状態です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。特にお子様（体温調節機能が未熟）と高齢者（体温を下げる反応が鈍くなっている）は周りが気をつけてあげましょう。さらに知っておきたいことは、心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども「体温調節が下手になっている」状態であるということです。心臓疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意です。

**「冷やす」** + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす（脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です）。

**「水分」** + 水分を少しずつ 頻回に取らせる

体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のためには、適切に補給する必要があります。暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、こまめに水分を補給しましょう。

また、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じにくくなります。そこで、のどが渇く前に、また暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。

**「塩分」** 汗をかいた時は、ノドが乾き、水分が欲しくなります。しかし、乾いた身体に水分だけを補給すると、汗で塩分も出てしまっているので、血液中の塩分濃度を一定にするためにまずまず水分を外に出そうとします。特に夏場は、脱水症にならないように、汗をかいたら電解質の補給が必要です。

**+ 汗をかいたら、塩飴 1 粒 と 水 ( コップ 1 杯 ) が効果的**

**+ 飲む点滴 「OS-1」 を常備しておきましょう**

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます

「塩熱飴」は電解質に加え、クエン酸・ビタミンB1・ビタミンC で身体をいたわります。

( 1 袋 : 280 円 )

「OS-1」は脱水時に 1 日 1~2 本をゆっくりと取ってください。( 1 本 : 500ml 200 円 )

塩熱飴と OS-1 は みどり薬局で 好評発売中です

# 紫外線と日焼け止め

紫外線は、有害な事象のほうが多いといわれています。とくに最近ではオゾン層の破壊もあり、乳幼児の日光浴も必要ないといわれる時代になりました。

世界保健機構（WHO）も、子供の紫外線対策の必要性を訴えています。その理由は

- 1、 子供時代は細胞分裂も激しく、成長が盛んな時期であり、 大人よりも環境に対して敏感である
- 2、 子供時代の日焼けは後年の皮膚がんや眼のダメージ（とくに白内障）発症のリスクを高める
- 3、 紫外線被ばくは、免疫系の機能低下を引き起こす

また、おとなも紫外線で皮膚の抵抗力が低下しさまざまなダメージを受けます。

対策は

- ・長時間太陽に皮膚をさらさない 外出時は帽子、長袖、日傘
- ・安全な日焼け止めを使用する の2点です。最近では1年中日焼け止めを塗ったほうが良いと考えられています。

## 日焼け止めの選び方

SPF（紫外線B波を防ぐ）とPA（A波を防ぐ）で考えましょう。日常生活は値の低いもので良いが、1日中外に出るときは値の強いものが目安になります。（A波は弱い真皮まで届きシミになる、B波は作用が強いが帽子などで防げます）

またお子さんは、値の低いものを時間ごとで塗りなおすほうが良いようです。

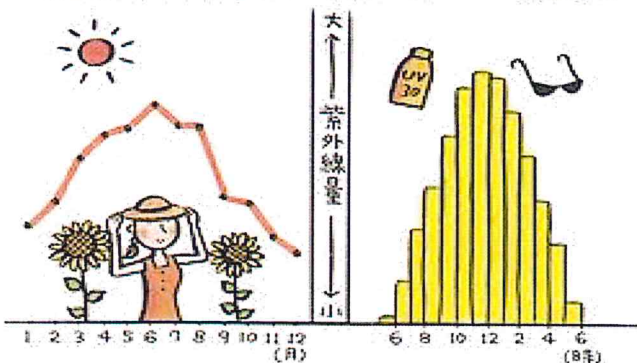
（6ヶ月未満の乳児は直接日光に当たらないようにするのが原則です）

日焼け止めの種類は2種類です。

紫外線散乱剤：酸化チタン、酸化亜鉛などで、鏡のように紫外線を反射させて遮ります。

紫外線吸収剤：不安定な化学物質を使用しており、光アレルギーや皮膚刺激の問題があります。

<紫外線の年間変動量> <紫外線の1日の変動量>



	紫外線吸収剤が入っていない物を選びましょう！
--	------------------------

最近では紫外線吸収剤であってもシリコンなどでコーティングしたものもありますが、直接肌に当たる部分もあるようです。バリアの弱い皮膚には、やはり安全な「紫外線散乱剤」だけのものが安心です。

今年は

少しお安くなりました（10%引き）

## みどり薬局での紫外線対策販売品 一覧

メーカー	商品名	性能	販売価格	特徴
ポーラ	ルビパール サンスクリーン クリームA	SPF 30 PA ++	15g 1480円	ウォータープルーフタイプ
			30g 2080円	
	ルビパール サンスクリーン ミルク	SPF 30 PA ++	30ml 2080円	さっぱりタイプ
資生堂	ベビープラス UVプロテクトミルク	SPF 20 PA ++	30ml 1230円	乳児から使用
	ドゥーエ 日焼け止め	SPF 45 PA+++	40g 2080円	SPF 45

サンプルあります。ご相談ください！

# 入浴でさっぱりしましょう 石けんを選んでください



入浴の目的は、皮膚についている汗や皮脂、ほこりなどの汚れをおとすことです。そのままにしておくと、雑菌の繁殖で**感染症や炎症などトラブルを引き起こしやすくなります**。外出などで皮膚にアレルギーが付着している場合もあります、バリアが弱った部位には入り込むように付着しています。

付着した汚れやアレルギーの多くは、**お湯に浸かるだけで除去できます**。とくに体温に近い、ぬるめのお湯は、刺激がなく、体の油分を取りすぎません。

**荒れやすい皮膚は刺激しないことが大事です**。石けんを使う場合もこすらずに、泡を立てて手でなぜるように洗います。皮脂を取りすぎは、皮膚バリア機能の低下につながります。石けんの使用は、汚れがある部分を中心に、1日1回までとしましょう。そして、石けん・シャンプーはよく洗い流すことが大切です。シャンプーだけという朝シャンは首筋に残りやすくなります。



ぬるめのお湯で心身ともにゆっくりすることも、ストレス対策に有効ですね。

## 石けんについて

## 「無添加」を選びましょう！

石けんの表示を見てください。「無添加」と表示してあっても、石けん素地だけではないものが多くあります。「無添加」は「(旧)表示指定成分」が入っていないという意味で使われていることが多いのです。現在は原料すべてを記載することになっていますが、以前は「表示指定成分」(製品の安定性や、見た目を考えて、少量なら構わないという見解から表示するという条件で許可された成分)だけが記載されていました。判りにくくなった面もありますが、中味ははっきりわかります。まずは「無添加」を選択の第一ポイントにし、なるべく石けん素地だけのものを選んでください。

とくにボディークリームやシャンプーなどは、液体にするために肌への刺激の強いものや、防腐剤が加えられている事があります。なるべく液体は避けましょう。足の先から髪の毛まで、すべて固形石けんで使用できます(シャボン玉石けんは旧表示指定成分無添加で液体を作りました)。良く表示を見て、購入しましょう。

**皮膚からの吸収は毒性が強くとされています。**

表示指定成分の毒性 (一部のみ)

エデト酸	変質防止・保存剤	喘息、湿疹などアレルギーを引き起こすことがある
ラウリル硫酸	乳化剤・界面活性剤	胎児毒性も報告されている
トリエタノールアミン	乳化剤	発がん性が疑われる
タル系色素 (赤〇号など)	色素	皮膚から吸収されるものもあり、アレルギー・発がん性など

「シャボン玉石けん」シリーズは、ほとんどが「石けん素地」だけで作られています。みどり薬局は「シャボン玉石けん」品揃え地域一番です。

**定価から「一割引」でご購入していただけます。**

# ○ ×クイズです！

# おくすりクイズ！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1：熱中症は暑い日の屋外でのみ発生する

問2：熱中症で命の危険はない

問3：水分補給には「OS-1」のように塩分が入ったものが良い

応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。ご意見箱でも結構です。

**宛先** 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局 「おくすりクイズ」係

**締め切り** 2013年8月末日当日消印有効

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

正解者には、抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。~す。



## お知らせ その1

### 夏の平和活動

#### 平和行進

福井県には 6月24日行進団が到着し、平和の大切さを訴えながら県内を回りました。私たちみどり薬局の職員もたくさんの人たちと一緒に、短い区間ではありましたが、行進に参加しました。そして、7月2日 若狭青葉山トンネルで京都の人たちにつながります。全国からヒロシマ・ナガサキを目指します。通し行進者の日焼けした姿にエールを送りながら、今こそ「戦争はイヤだ」「核はイヤだ」と伝えていかなければと思いました。

#### 平和バザー

6月半ばから、みどり薬局内で開催しています。8月の世界平和大会への参加費用にさせていただきます。物品提供のご協力もお願いします。

## みどり薬局へのご意見、ご要望を聞かせてください☆

スタッフ、商品、みどり通信についてなど、どんなことでも結構です。こうしてほしいなど、日頃思っていることを聞かせてください。下の枠に書いて切り取り、店内にある「ご意見箱」の中へお願いします。



~~~~~ 切り取り線 ~~~~~

クイズの答え 1:            2:            3:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



~~~~~ 切り取り線 ~~~~~

## お知らせ その2 見てね！見てね！

ホームページを更新しています。「みどり薬局 福井」で検索してください。新着情報にこの「みどり通信」も早速アップします。アレルギー関連商品一覧などもあります。電話での注文も受け付けていますので、まずはホームページでご確認ください。ビタミン剤や栄養補助食品、介護用品の販売も力を入れています、ぜひご相談ください！