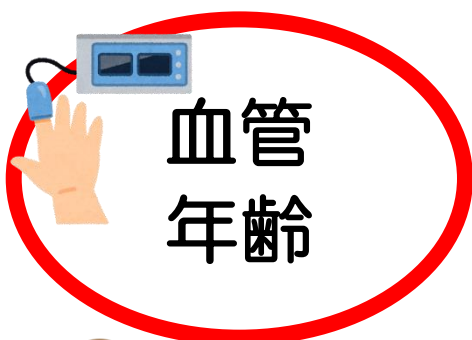


## 健康相談会のご案内！

7月24日（日）みどり薬局1階待合室

時間 9：30～12：30

夏本番！ということで、今回はお肌のチェック機器もご用意しました。  
お薬のこと・健康のこと等、気になることなんでもご相談ください！



### 予約制

（お一人様 20分程度）  
で行います。

参加希望の方は電話にてお申込みください↓↓

☎ **0776-25-7732**

（予約受付時間 9：00～18：00）



# ～紫外線から肌を守ろう～

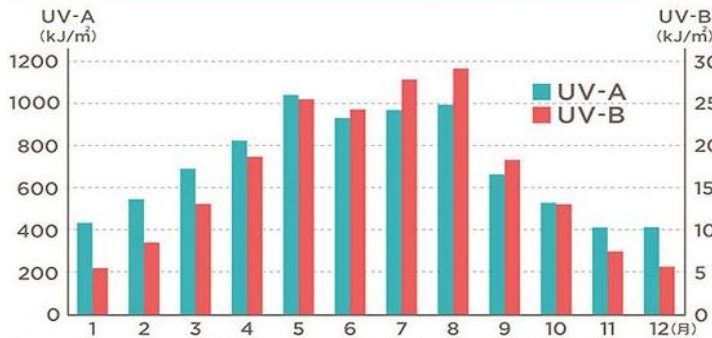
暑い日々が続いていますね。外に出ると、日差しが強く、紫外線が気になる方も多いのではないのでしょうか。今回は紫外線とその対策についてお話します。

## 紫外線 (UV) と肌

紫外線は地表にとどく太陽光のなかで、もっとも波長の短いものです。紫外線のうち地表に届くものは UVA、UVB とよばれる 2 種類があります。実は、紫外線は年中出ていて、くもりや雨の日も紫外線はわたしたちの肌に届いています。日差しが強い夏以外の季節にも紫外線は降り注いでいるため、外出するときは必ず UV ケアをしましょう！  
紫外線を無防備に浴び続けると肌に様々なトラブルが起こります

★日焼けには皮膚に炎症が起こり、真っ赤で痛い日焼け(サンバーン)とその後に続く黒っぽくなる日焼け(サンタン)があります

### 紫外線の月別変動



出典：国立環境研究所 有害紫外線モニタリングネットワーク 2016年 つくば局観測データ

### 急性

- ①日焼け
- ★(サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下

### 慢性

<皮膚>

- ①シワ(菱形皮膚)
- ②シミ、日光黒子
- ③良性腫瘍
- ④前がん症(日光角化症、悪性黒子)
- ⑤皮膚がん

<目>

- ①白内障
- ②翼状片

## 日焼け止めに ついて知ろう

すべての日焼け止めには、紫外線防止効果を発揮させるために、普通の乳液やクリーム成分に加えて、**紫外線防止剤**が配合されています。紫外線防止剤は、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤との2つに分けられますが、日焼け止めには数種類が組み合わせられて入っています。

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
特徴	紫外線を吸収し熱やエネルギーに変換して肌へ紫外線が届くのを防ぐ	紫外線を反射・散乱することで肌へ紫外線が届くのを防ぐ
長所	ぬった際に皮ふが白く見えない 紫外線防御力が高い	肌への刺激が少ないので、敏感肌の方や子どもに安心して使用できる
短所	肌への刺激がある	肌が少し白く見える
代表的な成分名	メキシケイヒ酸オクチル(あるいはメキシケイヒ酸エチルヘキシル)、ジメチル PABA オクチル、t-ブチルメキシジベンゾイルメタン	酸化亜鉛 酸化チタン

みどり薬局では、敏感肌用の日焼け止めをお取り扱いしています。気軽にご質問・ご相談ください。

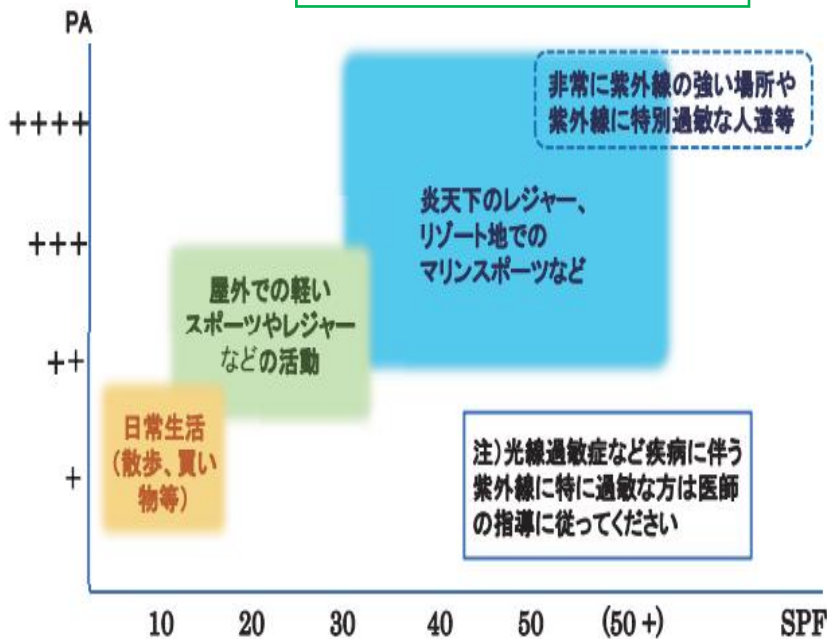


「紫外線吸収剤無配合」  
「紫外線吸収剤フリー」  
「ノンケミカルサンスクリーン」  
といった表示がされています

## 日焼け止めの効果

日焼け止めには紫外線防止効果を示す数値として「SPF」と「PA」が表示されています。化粧品にも表示されているものが多くあります。

PA : UVA を防止する効果  
SPF : UVB を防止する効果



SPF や PA の数値が高いものほど紫外線吸収剤の配合濃度が高くなっていきます。

そのため、紫外線防御効果が高い分、肌への負担は大きくなることが多いです。

左の図を参考に、日焼け止めはいつ、何をやる時に

使用するかによって選びましょう。

ふだんの生活なら  
SPF30、PA++  
くらいで十分だね！

## 日焼け止めのめり方

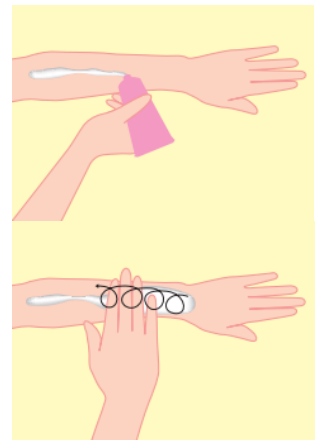
**顔の場合** クリームタイプならパール粒 1 個分、ローションタイプなら 1 円玉 1 枚をてのひらにとり、額、鼻の上、両頬、あごにおき、むらなく塗りのばす。さらにもう一度同じ量を塗りのばす。

耳や首の後ろも忘れずに。

**うでやあしの場合** 広範囲に塗る。容器から直接皮ふの上に直線を描くように置いてから、てのひらでらせんを描くようにむらなく塗りのばす。

汗でおちてしまうので、2～3時間ごとに塗りなおしましょう。

スプレーや、スティック、パウダータイプなどめり直しがしやすいものもあります。



- ① 紫外線の強い正午前後は屋内で過ごす
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる、長袖などの衣服で肌を覆う
- ④ サングラスをかける
- ⑤ 日焼け止めを上手に使う
- ⑥ 抗酸化作用のある栄養素を多く含む食べ物を食事に取り入れる

ビタミン C : レモン、キウイなどの柑橘類、ゴーヤ、パプリカ、いも類

ビタミン E : ナッツ、アボカド

ベータカロテン(ビタミン A) : トマト、ニンジン、カボチャなど色の濃い野菜

リコピン : トマト、スイカ、グレープフルーツ

## 日焼け対策





# 低カロリーお菓子 販売中！！



食事・カロリー制限が必要な方にぜひ！



「糖尿病で食べすぎはダメってわかっているけど、ついついお菓子を食べてしまう」  
「最近太ってきたからカロリーを抑えないと」

以前から年齢問わず多くの方からご要望がありました**低カロリーなお菓子**の販売を始めました。

見た目は普通で低カロリー、でもちゃんと**おいしくて腹持ちも良い**お菓子です。  
レジ横の食品コーナーで販売しているので、ぜひ一度手に取ってみてください！  
糖尿病など生活習慣病の方はもちろん、ダイエットしたい方にもおすすめです！

商品は定期的に入れ替わるので、時々食品コーナーをのぞいてみてください。



雑穀せんべい



ノンフライスナック

おからを使ったソフトクッキー



食物繊維たっぷり

た・だ・し、低カロリーだからと言って**食べ過ぎは禁物**です。  
腹八分目を心掛けながら、上手に低カロリー食品を利用してください。



みどり薬局ではお薬だけでなく、マスク・手袋・ガーゼなど医療用品、紙オムツなどの衛生用品、スキンケア用品も扱っています。

地域の方に愛される薬局を目指して今後も商品の充実をはかっていきます。  
「こんな商品が欲しい」「こういうものを扱ってほしい」などなどご要望がありましたらぜひ職員にお声がけください。