



しゅうじつ薬局だより 第30号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年1月号

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

薬局 HP



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。



お肌にやさしいお風呂の入り方

薬剤師 西山典子

新年、あけましておめでとうございます。

1月になり、より一層寒さが身にしみますね。皆さま、お肌の調子はいかがですか？乾燥などで、カサカサしたり、かゆみがでたりしていませんか？今日はお肌にやさしいお風呂の入り方のお話をしたいと思います。



《体は湯船につかってから洗いましょう》

体はどのタイミングで洗っていますか？ご家庭でのルールなどいろいろな意見はありますが、お肌のことを考えると湯船に軽くつかってからの方がおすすめです。シャワーで体を洗い流してから、ぬるめ(38～40℃)の湯船につかります。あまり長くつからず、体が温まったぐらいで湯船から上がり、体を洗うのがおすすめです。湯船につかっている間に毛穴が開き汚れや老廃物が取れやすくなります。

《化学繊維や硬いタオルは避けましょう》

市販で販売されている石けんやボディソープをしっかり泡立てて、手で撫で洗いをするだけで皮膚の汚れは十分取れます。しかし、化学繊維や硬いタオルなどでゴシゴシ体を洗うと老廃物や汚れだけでなく、新しい皮膚まで削り落としてしまいます。綿の柔らかいタオルか、手でのんで洗いがおすすめです。

《お風呂上がりは保湿を大切にしましょう》

お風呂上がりに顔に化粧水などをつけて保湿ケアをされる方は多いと思いますが、体にも保湿ケアが重要です。できるだけ早くボディークリームなどを体全体に塗りましょう。



★お風呂はリラックス効果もあります。1日の疲れを癒やして、健やかなお肌を保ちましょう。

五大栄養素『ビタミン』

栄養素の一つであるビタミンは人体の機能を正常に保つために必要な有機化合物です。体内の代謝に重要な働きを担うにもかかわらず、生体が自ら生産することができない、または生産されても不十分であるため、食事などで外部から摂取する必要があります。



ビタミン成分・効果・代表的な食べ物

ビタミンA	夜間視力の維持・皮膚や粘膜の機能を正常に保つ	鶏レバー
ビタミンD	骨の形成を助ける	きくらげ
ビタミンE	体内の脂質を酸化から守る・細胞の活動を助ける・血流改善	アスパラガス ナッツ類
ビタミンB ₁	炭水化物からのエネルギー産生・神経の正常な働きを維持・腸管運動の促進	豚ヒレ肉 生ハム・ごま
ビタミンB ₂	脂質の代謝に関与・皮膚や粘膜の機能を正常に保つ	豚レバー
ビタミンB ₆	タンパク質の代謝・皮膚や粘膜の健康維持・神経機能の維持	ニンニク ピスタチオ
ビタミンB ₁₂	赤血球の形成を助ける・神経機能を正常に保つ	しじみ
ビタミンC	体内の脂質を酸化から守る・皮膚や粘膜の機能を正常に保つ・メラニンの産生を抑える	パプリカ イチゴ

上記以外にもナイアシン、パントテン酸カルシウム、葉酸などがあり、皮膚や粘膜などの機能を維持することを助けます。野菜を中心にバランスの良い食事を摂り、効率的にビタミンを摂取しましょう。



薬局イベント情報

令和4年1月のイベントは昨年度好評だった『ハンドケア講習会』を予定しています。

乾燥が気になる季節にハンドケアマッサージで血流を改善し、手荒れを防ぎましょう！

※イベントの詳細は薬局ホームページやSNSをご確認ください



ヨーロッパの首都クイズ

国名と首都の組み合わせを線で結んでください。

国名

首都

- ハンガリー ● ●マドリード
- ポーランド ● ●ブダペスト
- デンマーク ● ●コペンハーゲン
- スペイン ● ●ワルシャワ

(国名と首都の組み合わせを線で結んでください)