



しゅうじつ薬局だより 第33号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年4・5月号(春号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



★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。

しゅうじつ薬局



しゅうじつ薬局 U・E・Hクリーム」販売準備中！

いつも当薬局をご利用いただきありがとうございます。

この度、当薬局の薬剤師手づくりの塗り薬「U・E・Hクリーム」を販売致します。

このクリームの有効成分であるビタミンEと尿素は肌に栄養と潤いを与え、手指の荒れや乾燥肌がかゆみを感じる方にお勧めです。**無添加で、ステロイドを含まず**、お子様からご高齢の方まで、安心して幅広くお使い頂けます。

薬剤師が心を込めて丁寧に作り出す塗り薬を、ぜひお試しください！

(販売は4月中旬を予定しており、ご希望の方にはサンプルをお渡しする予定です。)

くすりと食事の時間の大きな関係

くすりをいつ飲むかは、食事の時間と大きく関係しています。

くすりののみ方	
食前	食事の30分くらい前(空腹時)
食後	食後の30分くらいまでの間
食間	食事の2時間くらい後(空腹時)
食直前	食事のすぐ前
食直後	食事のすぐ後
就寝前	寝る30分くらい前までの間
起床時	起きてすぐ
とんぶく	症状に応じて
時間毎	食事に関係なく指示された時間



雑学クイズ



【Q1】三色団子を考案したのは誰でしょう？

A. 織田信長 B. 豊臣秀吉 C. 徳川家康

【Q2】日本のお城に松の木が植えられている理由は何でしょう？

A. 景観が美しいから
B. 暴風による被害を防ぐため
C. 非常食になるから



髪

昔から「髪は女性の命」と言われますよね。第一印象にも左右しますから、髪はきれいに保ちたいですね。

髪は毛根で作られ、死んだ細胞によって押し出されることによって伸びていきます。1カ月で約1センチ、1年で約15センチ伸び、約4～6年かけて成長していきます。

髪は、外側から内側に向けてキューティクル・コルテックス・メデュラの3層で構成されており、タンパク質でできています。髪の表面にあるキューティクルがはがれることで髪のダメージは進行します。



<ヘアケアの基本STEPS>



STEP 1 洗う
肌の汚れや皮脂をしっかりと取り除き、クリーンな肌環境に。



STEP 2 うるおす
髪にたっぷりとうるおいを与え、髪のコンディションを整えます。



STEP 3 育てる
毛根に栄養を与え、根本から健康的な髪の成長をサポートします。



STEP 4 集中保湿
髪にたっぷりとうるおいを与え、コンディションを整えます。



STEP 5 整える
紫外線や乾燥から髪を守り、美しい髪を1日中キープします。

【毎日の心がけて、毛先のダメージを軽減しましょう】

1. すべりを良くして、髪にかかる力を弱くする

→洗い流さないトリートメントなどを髪に薄く塗布して、なめらかさを確保します。

2. とかし方で痛みは軽減できます

→髪の傷みを抑えるには、とかす回数は少ない方が良いです。

3. 濡れている・湿っている髪は丁寧に扱う

→濡れている髪は柔らかくなっており、とても傷みやすいので気をつけましょう。タオルでゴシゴシ拭くのではなく、優しく拭きましょう。

【ダメージを抑え、適切なアフターケアで、根元と毛先の傷みの差を少なくします】

4. ヘアカラー・パーマ

→施術前より小さい摩擦や引っ張る力によって傷むので、より丁寧に扱きましょう。

5. 紫外線(太陽光)

→強い紫外線を直接浴びないように、帽子や日傘等で太陽光を避けましょう。

6. 熱

→アイロン等は100～200℃以上の温度設定のものが多いです。ダメージを減らすために160℃以下の温度で、髪がほぼ乾いた状態で使い、短時間で済ませましょう。

【目的やくみを理解して、日々のお手入れ方法を習熟しましょう】

7. パサつき、くせ毛対策にもなる、ヘアスタイルの整え方

- ・根元をしっかりと乾かす
- ・根元から毛先に向かって毛流れをざっくり揃えながら乾かす
- ・髪全体をしっかりと乾かす



8. 頭皮上に留まった皮脂や脂肪酸を洗い流して、頭皮を快適に保ち、ニオイを防ぐ

→頭皮に広がっている皮脂や脂肪酸を、シャンプーの洗浄成分で捕えて十分にすすぎます。洗い残し、すすぎ残しなく洗髪することが大切です。

各種SNSのフォローやお友達登録も
よろしくお願いします！

LINE 086-294-9100
Twitter @shujitsu



HP



Twitter



Instagram



LINE