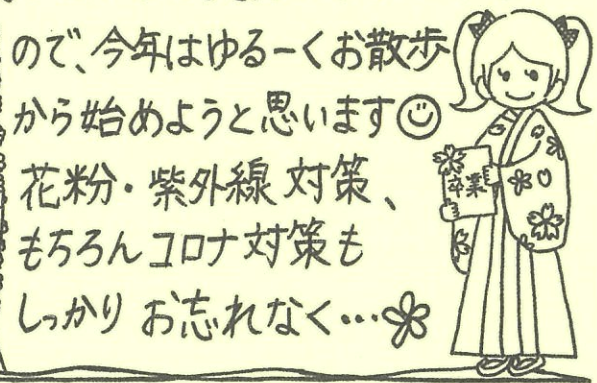


少しずつ厳しい寒さも和らぎ、
春の陽気を感じられるようになりましたね。
毎年、春になったら何か運動を始めたい！
*と思いつつも実行にうつせていないので、今年はずーくお散歩から始めようと思います😊
花粉・紫外線対策、もちろんコロナ対策もしっかりお忘れなく...*



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

3月にスギ花粉がピークとなります！日本気象協会の発表によると、花粉の飛ぶ量は例年よりも少ないものの、去年に比べるとほとんどの地域で多くなる予想です。食事で花粉対策ができればいいですね。

- *乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌
数か月間これらの菌を摂取することで花粉症の症状が軽減したという報告がたくさんあります。
乳酸菌を毎日摂るならヨーグルトがおすすめ！
- *水溶性食物繊維、オリゴ糖
これがエサとなり善玉菌を増やして腸内環境を改善し、免疫を正して花粉症を抑えてくれます。野菜(ごぼう、にんじん、切り干し大根など)、海藻、大麦、玄米、大豆、いも類、バナナなどに豊富です。
- *オメガ3脂肪酸(EPA、DHA、α-リノレン酸)
イワシ、サバ、サンマなどの青魚、まぐろ(トロ)、エゴマ油、アマニ油など。炎症やアレルギーを抑える効果が期待できます。

もちろん、栄養バランスの取れた規則正しい食事が花粉症予防にとっても大切です！一方で、食生活の乱れや高脂肪・高たんぱくの食事、アルコールは花粉症を悪化させるかもしれません。



乳酸菌ならヨーグルト！花粉症に効果があるかも？と言われていた食品はほかにも色々ありますが、厚生労働省が介入して行った調査では、食品による効果を実感できた人は少数だけという結果でした。症状が強くて日常生活に支障がある場合は、医療機関を受診して症状にあった治療をしっかりと行っていきましょう！
次回は春が匂い、香りの強いあの緑黄色野菜のお得情報です！

紫外線対策はお早めに!!

厳しい冬が終われば暖かな春が来ます。外で活動する機会も増えてくるでしょう。でも、その前にお肌をチェック。乾燥で傷んだ肌は3月から少しずつ増えてくる紫外線でさらにダメージを受けてしまいます。
紫外線を受けすぎるとどうなるのでしょうか？
紫外線の種類の中でUVAと呼ばれるものはそれ自体のエネルギーは弱いですが、照射量がたく、浸透力が高いです。表面にはわかりませんが肌の奥に入ってしわやたるみの原因となります。メラニン色素の合成を増やしてシミの原因にもなるので注意が必要です。
UVBはUVAよりもエネルギーが強く肌の表面で吸収され赤みの原因となります。多量に浴びているとシミやそばかすが増えてしまうので注意が必要です。
紫外線の強い時間帯は10時から14時です。その時間帯を避けて、日傘や帽子、そでや襟のついた服装を心がけましょう。日陰にも紫外線は反射して入ってきます。日焼け止めは外にいる時間を考えて強さを選択しましょう。サングラスはUVカット表示が無いものだと逆に眼には良くないので注意しましょう。
帰宅後、肌が赤くなっている場合は、冷水につけたタオルや氷水などで冷やしましょう。
日焼けはやけどと同じなので、肌の表面が荒れている場合があります。帰宅後や入浴後に保湿剤で肌の潤いを保つようにしましょう。唇も荒れてきます。夏でもリップクリームを忘れないように。
いっぱい日焼けした日は体が疲れていると思います。肌のダメージを修復させるためにもしっかりと睡眠をとりましょう。
食事は抗酸化作用があるフィトケミカル(カテキン、ポリフェノール)やビタミンAやCが含まれる食物を食べるように心がけましょう。
肌のダメージを秋まで持ち越さないように、日焼け前後の肌ケアを心がけましょう。



4月は骨粗しょう症相談会や健康フェアを予定しております。店舗によって異なりますので、詳細はお近くの店舗までお問い合わせください。
来月号もお楽しみに♪



☹️ 乾燥肌に休みはない?! ☹️

日常のスキンケアや肌のお悩みをお持ちの方は多いのではないのでしょうか？
老若男女問わず、様々な悩みが発生する『肌』

暖かくなってくると皮脂が出てくるため「お肌が潤っている」と錯覚しやすく、肌内部は乾燥していても、冬に比べてスキンケアが怠りがちに・・・
さらに肌の老化につながる紫外線が、ますます強くなります。つまり、春は、「敏感肌+冬ダメージ+乾燥+紫外線」といったリスクがたくさんあるのです!!

スキンケア不足でお肌が乾燥しているとバリア機能が低下し日焼けもしやすくなります。その上、スキンケアをせずに、いきなり日焼け止めを塗ることで、乾燥を招きやすくなるというデメリットも！日焼け止めを塗る前の保湿がとっても重要です!!

今回は、保湿剤について紹介します。



😊 主な保湿剤の種類 😊

主成分	特徴
ハパリン類似物質	血流をよくして保湿作用がある。血流がよくなるので傷口には注意。
尿素	水分保有力の増強作用がある。傷があると刺激を伴う。
ワセリン	皮膚を覆い、刺激から守る。多くの部位に使いやすいが、べたつき感が強い。
ビタミン含有	表皮の新陳代謝を高めたり、血行促進作用があるとされる。

Q 塗る量は？

A. チューブタイプ(軟膏やクリーム)は、人差し指の先端から1つ目の関節まで、0.5gで、手のひら2枚分の量となります。ローションでは1円玉大で塗る事ができます!

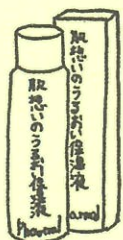
Q 塗るタイミングは？

A. 皮膚がやわらかく保湿剤が浸透しやすい入浴後5~10分以内が効果的と、言われていますが、塗る回数も大切です。乾燥している時期は、水仕事の後など、1日2回以上は塗るようにしましょう!!

※必ず手を清潔にしてから塗りましょう!!

✿ Pharmal (ファーマル) ✿

・Pharmalは調剤薬局だけで購入できるオールインワン化粧水です!!
話題の保水有効成分ハパリン類似物質と、高品質の国産植物性セラミド、フランス産スクワラン等を配合。さらに香料・着色料・界面活性剤・アルコール・パラベン不使用で、『低刺激・うるおい処方・保湿』を実現した肌に優しく美容もかなえる薬用スキンケア



調剤薬局だけで購入できるオールインワン化粧水!!

低刺激

保湿

うるおい処方



✿ ベラリス ✿

・オーガニック(有機栽培)アロエベラを使用。アロエ葉肉の様なプルンとした透明なジェルが肌に伸ばした瞬間にスーッとみずみずしいローションに変化。うるおいが浸透して、肌のキメを整え、肌あれを防ぎます。日焼け後、スポーツ後、入浴後などに!!



体のいろいろな部分に! ほった肌や素肌をいたりたい部位に♡

スポーツ後

日焼け後

入浴後



※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。