

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.276  
2019年10月号

## 乾燥肌

### ～今日からできるスキンケア対策～

肌がかさかさして白い粉をふく、かゆみがあるなど「乾燥肌」の症状はありませんか？特に秋から冬にかけての空気が乾燥する季節に、この肌トラブルを抱える方が多いと思います。乾燥肌の原因とケア方法を知り、潤いのある肌を保ちましょう。



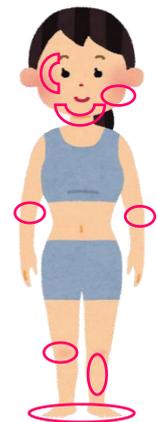
### ✓ 乾燥肌は皮脂と水分が不足した状態

肌の表面には角質層があり、その外側を皮脂が覆っています。角質層が水分を保ち、皮脂が水分の蒸発を防いでいます。乾燥肌は角質層の水分が少なくなったり、皮脂の分泌が低下することで、肌の表面が乾燥した状態をいいます。

特に乾燥しやすいのは、皮脂が少ない、すね、ひざ、ひじ、足の裏で、顔ではほほや目、口の周りなどです。

#### 《乾燥肌になりやすい人》

- ・子供：生後5～6か月頃から思春期前の子供は皮脂が少ないため乾燥しやすい。
- ・女性：30代後半から皮脂の分泌が減少し乾燥しやすくなる。
- ・高齢者：加齢によって発汗量が減り、皮膚も薄くなるため、非常に乾燥しやすい。
- ・アトピー体質：喘息、花粉症、じんましん、アトピー性皮膚炎などの病気がある方。



### ✓ 予防するには？

#### ①正しい入浴とスキンケアで潤いを保ちましょう

##### ◇こすり過ぎは禁物

硬いナイロンタオルでゴシゴシとこすると、角質層が傷ついてしまいます。肌への刺激が少ない軟らかいボディータオルを使ったり、スポンジや泡立てネットで泡立て、手で洗っても角質層を守ることができます。

##### ◇お湯はぬるめにして、入浴剤を上手に使う

42℃以上の熱すぎるお湯は肌から必要な皮脂を奪い、かゆみを感じやすくなります。40℃を超えないお湯が適温です。また、保湿効果のある入浴剤を入れるのもお勧めです。

##### ◇お風呂上りは早めの保湿を

入浴後の肌は皮脂膜がとれ、乾燥しやすい状態になっています。入浴後はすぐに、保湿効果のあるボディークリームなどで、保湿を行いましょう。

#### ②冷房・暖房による空気の乾燥に気を付けましょう

冷暖房を使うと空気が乾燥し、肌のバリア機能が低下します。加湿器などを使って、空気が乾燥しないように気を付けましょう。



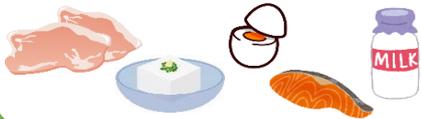
### ③十分な睡眠をとりましょう

睡眠不足になると新陳代謝がうまくいかず、肌のターンオーバー(生まれ変わり)が遅くなります。特に眠りについてすぐの深い眠りの時に、肌の修復や再生が行われるため、睡眠の時間を大切にしましょう。

### ④バランスの良い食生活で肌を健康に保ちましょう

- たんぱく質：肌細胞を生成する重要な成分。肌を強くし、ハリやつやを保つ。
- ビタミン類：免疫力を高めたり肌の新陳代謝を促す。血行を促進するなどの作用により肌のターンオーバーを促進する。

たんぱく質：肌の構成成分



ビタミンC：免疫力を高める



ビタミンA：新陳代謝促進



ビタミンB群：肌や粘膜の保護



ビタミンE：血行促進



## おすすめ一品料理

### 豚肉の塩レモン蒸し

<1人分>  
エネルギー 296kcal  
たんぱく質 16.3g  
塩分 1.1g



材料	2人分
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	160g
白菜	2枚
赤パプリカ	1/4個
レモン	1/2個
黒こしょう(粗びき)	少々
A 酒	大さじ3
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ1
食塩	ふたつまみ
青ネギ(小口切り)	適量

#### 作り方

- ①白菜は2cm幅、赤パプリカは千切りにする。
- ②レモンは輪切りにする。
- ③耐熱皿に①、豚肉、①、豚肉の順に重ね、こしょうをふって②をのせる。
- ④③に混ぜ合わせたAをかけて、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱し、2分ほど蒸らし、青ネギを散らす。

レンジで簡単に、野菜たっぷりの主菜が作れます。豚肉にはたんぱく質が豊富に含まれ、白菜やレモンでビタミンCを補給することができます。

### アーモンドミルクのフレンチトースト

<1人分>  
エネルギー 278kcal  
ビタミンE 5.9mg  
塩分 1.0g



材料	2人分
バケット(斜め3cm幅)	4枚
アーモンドミルク	150ml
A 卵	1個
砂糖	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
バナナ	1本
グラニュー糖	小さじ2
ミントの葉	適量

#### 作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせ、バケットを30分ほど浸す。
- ②バナナを斜め1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を両面焼き色が付くように焼いて、皿に盛る。
- ④③のフライパンをきれいにしてグラニュー糖を振り入れ、触らずにカラメル色に溶けるまで熱する。②を加えてカラメルを絡ませ、③の皿に盛り、ミントを飾る。

アーモンドミルクは、アーモンドをすりつぶした飲み物です。牛乳よりエネルギーが低く、血行を促進するビタミンEを豊富に含んでいます。そのまま飲むだけでなく、牛乳の代わりにスープに使用しても、美味しく食べることができます。

# ～すずらんイベント情報～



## ほーむけあクリニックで 離乳食教室 を開催しました！



中区竹屋町にあるほーむけあクリニックにて、離乳食教室を開催しました。3回シリーズで、初回の9月4日は「離乳初期～離乳中期」をテーマに行い、5～6か月のお子様がおられる3名の方にご参加いただきました。

これから離乳食を始める方、すでに離乳食を始めている方がおられました。離乳食の不安や悩みを相談されたり、参加者同士で情報交換されるなど充実した楽しい教室になりました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



### 10月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中！

### テーマ：『味覚』



10月～11月に4回シリーズで開催します。どなたでも参加いただけます。

☆第1回 10月10日 10:30～11:30  
『味覚について(味覚障害ってなあに?)』

薬剤師が年齢による味覚の変化や、味覚障害の原因などについてお話しします。

☆第2回 10月24日 10:30～11:30  
『味覚と食事の関係』

栄養士が味覚に関係する栄養素などについてお話しします。

#### 《11月の予定》

- ◇第3回 11月14日 10:30～13:00  
「味覚を鍛える食事作り(料理作り)」
  - ・参加費：材料費として600円
  - ・定員：8名  
(第1回、第2回に参加された方優先)
- ◇第4回 11月28日 10:30～11:30  
「これまでのおさらい」

※12月のカフェ、ミニ健康教室はお休みです

《ミニ健康教室の  
問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350

#### ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)



#### ☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

すがすがしい秋らしい天気の日が増えましたね。  
お天気のいい日にはお散歩がてら、  
木曜カフェ・リリーベルに寄ってみませんか？  
おひとり様でも、大歓迎です。  
楽しくお話ししましょう♪

スタッフ：青山

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。  
また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》  
すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230



木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時頃  
TEL：082-532-4193

今月の  
カフェは  
10日と  
24日です♪





## ～保湿剤について～

### ✔ 保湿の意味

健康な皮膚では、角質によって適度な水分が保持されており、外部の刺激から守られています。一方、皮脂や水分のバランスが崩れてしまうと、皮膚が乾燥しやすくなりバリア機能が落ちてしまうことで、かゆみや炎症をおこしやすくなってしまいます。

このような状況を防ぐためにも、症状にあった薬剤を適切に使用し、しっかり『保湿』をしていきましょう。

### ✔ 保湿剤の種類

#### ◇ヘパリン類似物質含有製剤

角質に水分を与えて、持続的に保湿する  
・ヒルドイド など

#### ◇ビタミンA・E含有製剤

血行を促進し、表皮の新陳代謝を高める  
・ユベラ など

#### ◇尿素含有製剤

角質に水分を与えたり、硬くなった角質を溶かす働きがある  
・ウレパール、ケラチナミン、パスタロン など

#### ◇ワセリン

水分の蒸発を防ぐ  
・プロプト など

※各薬剤に、軟膏・クリーム・ローション・フォーム・スプレーなど、さまざまなタイプがあります。薬を使う場所や季節に合わせて使い分けをしましょう。

### ✔ 使うときのポイント

#### ①塗る回数を意識しましょう

保湿剤は塗る回数が大切です。朝と夜など1日2回以上を心がけましょう。また、お風呂あがり5分以内の保湿は特に効果があるといわれています。

#### ②やさしく広く塗りましょう

皮膚に擦り込むようにごしごし塗ってしまうと、皮膚が傷ついてしまいます。塗る時は、皮膚のしわにそってやさしく塗りましょう。また、保湿剤は広めに塗るのもポイントです。

#### ③適切な量を塗りましょう

軟膏やクリームは人差し指の先から第一関節位まで、ローション剤は1円玉大くらいの量で手のひら2枚分と言われています。

適量の目安には以下のようなものもあります。

- ・ティッシュがくっついて落ちてこない程度
- ・光がうっすら反射する程度



クリーム



ローション

★次回のテーマは、ロコモティブシンドロームを予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索