

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.319

2023年5月号

## 紫外線対策

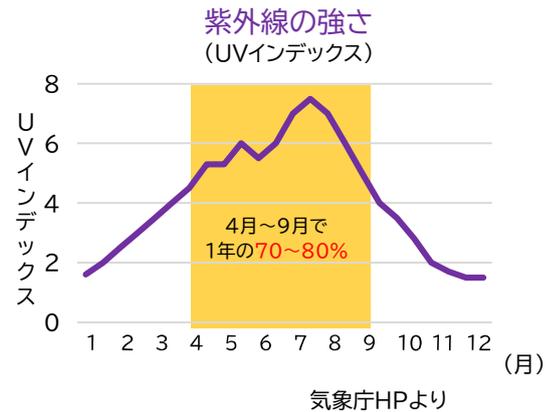
～春のうっかり日焼けに気を付けて～



### 5月の紫外線は夏並み!?

コロナ禍も少し落ち着いて、今年はお出かけしようと思画される方も多いのではないのでしょうか。そんな時、気になるのが紫外線です。紫外線は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、浴びすぎると日焼けやシワ、シミの原因となったり、白内障などを引き起こすことがあります。

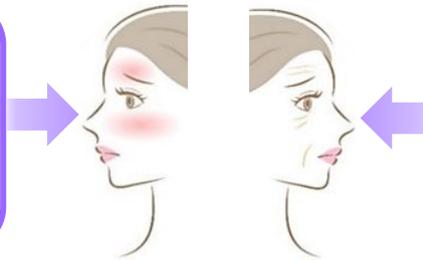
ガラガラとした日差しが照り付けると『紫外線が強い』という感じが強くなりますが、実は5月も多く、8月のピーク時の9割もの紫外線量が地上に降り注いでいます。肌の健康を維持するために、春から紫外線対策をしましょう。



### 紫外線がカラダに与えるダメージ

#### 急性

- ①日焼け  
・真っ赤で痛い日焼けが起き、その後皮膚が黒っぽくなる
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下



#### 慢性

- <皮膚>
  - ①シワ
  - ②シミ
  - 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

### 紫外線の浴びすぎを防ぐには

日焼けをして、赤く腫れてヒリヒリするときは、冷水や濡れタオルでしっかり冷やしてほてりをとりましょう。その後、保湿ケアをすると効果的です。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどを予防するためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

#### ① 紫外線の強い時間帯を避ける

1日のうちで、午前10時～午後2時が一番紫外線が強い時間帯です。

#### ② 日陰を利用する

外にいる時間が長い時は、日陰を利用しましょう。日陰にいても、地面や建物からの反射にも気を付けましょう。

#### ③ 日傘を使う、帽子をかぶる

日差しが強い時の外出には、日傘や帽子を使いましょう。日傘は、UVカット加工があるとより効果的です。また、日陰を作るので、熱中症予防にもなります。



#### ④ サングラスをかける

サングラスやメガネは紫外線防止効果がはっきりと記載されたものを選びましょう。目への紫外線防止効果は、つばの広い帽子で20%、紫外線カットのサングラスで90%程度といわれています。



#### ⑤ 衣類で覆う

長袖や襟付きのシャツは首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。<紫外線透過率の低い服>

- ・透けない目の詰まった生地
- ・色調の濃い色



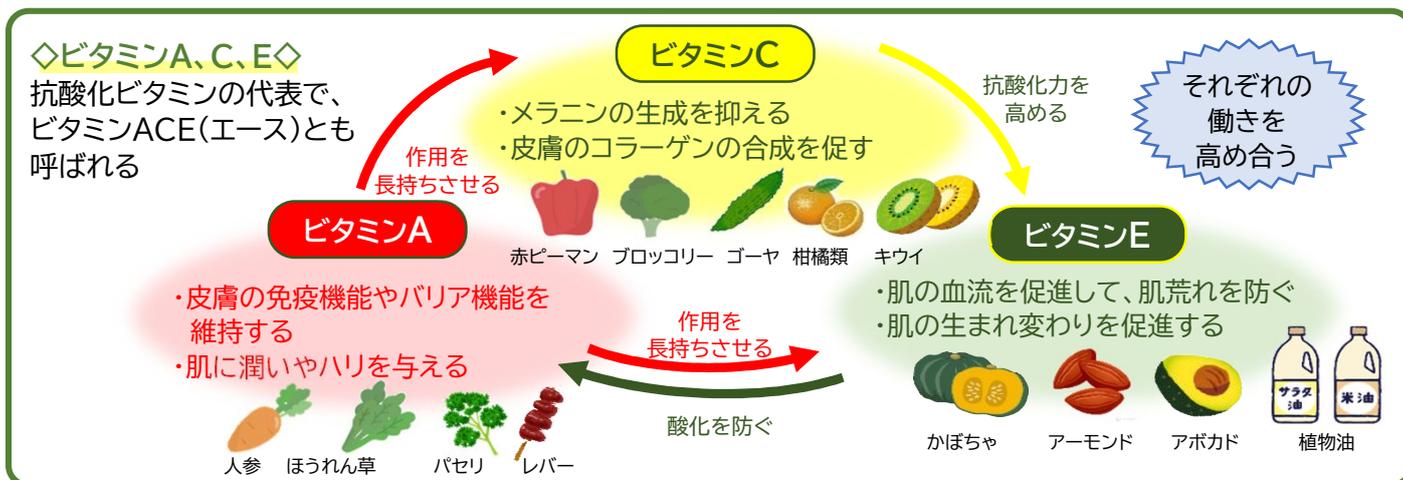
#### ⑥ 日焼け止めを上手に使う

日焼け止めはムラなく塗って、2～3時間おきに塗りなおしましょう。鼻の頭、肩、背中の上部分は焼けやすいので、特に念りに塗りましょう。



## ☑ 紫外線からカラダを守る栄養素

紫外線によってシミやしわが増える現象を光老化(ひかりろうか)と言い、紫外線により皮膚の酸化ストレスが高まるのが影響しています。紫外線対策と併せて、**抗酸化作用のある栄養素**を取り入れて、光老化を防ぎましょう。



### ◇**リコピン・アスタキサンチン**◇

リコピンはトマト、アスタキサンチンは鮭、エビ、カニに含まれる赤い色素で、強い抗酸化作用を持つ



### ◇**アントシアニン**◇

ブルーベリーなどに含まれる紫色の色素で、強い抗酸化作用を持つ。また、目の健康を維持する働きもあるといわれている



## ☑ おすすめ一品料理

### 鮭のフレッシュトマトソースがけ

<1人分>	
エネルギー	218kcal
たんぱく質	20.0g
ビタミンA	162μg
ビタミンC	55mg
ビタミンE	3.5mg
塩分	1.2g



材料	2人分
鮭	2切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
トマト	1個
A トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
レモン 搾り(1/8個分)	2切れ
ベビーリーフ	30g

#### 作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしき、①を両面に焼き色が付き、火が通るまで焼いて皿に取り出す。
- ③ トマトを1cm角に切り、Aを混ぜ合わせて②にかけ、レモンとベビーリーフを添える。

鮭やトマトなどの赤い食材は抗酸化作用が強い栄養素が多く含まれており、日焼けした肌の回復やしミ、しわの予防に効果的です。ソースは焼いたお肉にかけても美味しいです。

### キウイとパセリのビタミンスムージー

<1人分>	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	1.4g
ビタミンA	33μg
ビタミンC	83mg
ビタミンE	5.9mg
塩分	0.2g



材料	2人分
ゴールドキウイ(熟したものを)	1個
りんご	1/2個
パセリ	2株
A アーモンドミルク(砂糖不使用)	200ml
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	小さじ2

#### 作り方

- ① キウイとりんごは皮をむいてざく切りにする。
- ② パセリは硬い茎から葉をちぎる。
- ③ ミキサーに①、②、Aを入れて滑らかになるまで攪拌して、グラスに注ぐ。

パセリはビタミンA、Cのほか、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。アーモンドミルクは200mlで1日分のビタミンEが摂取でき、美肌の強い味方です。果物を凍らせておくと、さらに冷たく、夏の朝食にぴったりのスムージーになります。

#### <ゴールドキウイとグリーンキウイ>



ビタミンCが  
グリーンの2倍  
(1個で1日分のビタミンC)



食物繊維が  
ゴールドの2倍

# 薬剤師からのミニ情報



## ～紫外線の皮膚への影響～

### シミができるメカニズム

紫外線を浴びると、紫外線から肌細胞を守るためにメラニンがつくられます。メラニンは毎日メラノサイト(メラニン形成細胞)で生成され、そのあと体の外へ排出されます。健康な肌では、ターンオーバーによってこの生成と排出のバランスが保たれています。ところが、紫外線を浴びすぎたり、ターンオーバーのサイクルが乱れたりするとメラニンが表皮に過剰に蓄積され、シミ・そばかすの原因となります。



### シミの発生を抑える成分

#### ビタミンC

メラニン生成に関わる酵素の活性を抑えるので、メラニンが作られるのを抑えます。そして、作られたメラニンは酸化されることで色が濃くなり、シミの原因となりますが、ビタミンCは酸化したメラニンを色が薄いメラニンに戻すことができます。しかし、ビタミンCは体内で合成することができず、また摂取しても体内に留めることができないため、毎回の食事で補う必要があります。また、喫煙すると、体内に入ったニコチンがビタミンCを破壊してしまいます。

#### L-システイン

ビタミンCと共にメラニン生成に関わる酵素の活性を抑えます。また肌のターンオーバーを正常化し、メラニンの排出を促します。

#### トラネキサム酸

もっとも初期の段階でプラスミン(メラノサイト活性化因子)を阻害し、メラニンを作るための情報伝達をブロックします。

#### ビタミンE

末梢の血流改善によって皮膚のターンオーバーを高め、メラニンの排出を助けます。



これらを含むサプリメントや化粧品もあるので、活用するのもおすすめです。

★カフェイン飲料(コーヒー、紅茶、緑茶など)のとりすぎはメラニンを拡散させ、シミを悪化させる可能性があるため控えめにしましょう。

## お知らせ

◎お薬手帳をお持ちください。

◎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ください。

◎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。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

# ～スキンケア商品の紹介～

## 敏感肌用 日焼け止め



ドゥーエ 日焼け止め  
40g【2,410円(税込)】

**刺激に弱い肌**にも安心  
紫外線吸収剤**無配合**(ノンケミカルタイプ)の  
日焼け止め

### 敏感肌を考えた低刺激処方

厳選原料  
使用

無香料  
無着色

パラベン  
(防腐剤)  
無添加

アルコール  
無添加

鉱物油  
無添加

#### 《紫外線吸収剤とは?》

紫外線吸収剤は紫外線を吸収して、肌から浸透するのを防ぐ成分です。白浮きしにくく、使用感が良いですが、肌への刺激があり、まれに痒みや赤みが出る場合があります。

敏感肌の方は、吸収剤無配合の日焼け止めがおすすめです。



## スキンケア 肌保護ジェル



ピュアバリアモイストジェル  
60g【2,618円(税込)】

### スキンケアから肌荒れ予防まで

## お肌を守る 潤いジェル

守る : 肌に薄いバリア膜を形成して、肌の水分をキープ

潤す : 皮膚の保湿成分であるセラミド配合

整える : 8種の混合植物エキスが肌を優しく整え、かゆみを緩和

#### こんなシーンにお勧め

- ☑ 乾燥や荒れはじめの肌に(顔・全身に使えます)
- ☑ 日光を浴びた肌のアフターケアに
- ☑ テープや湿布、張り薬を貼る前の肌の保護に
  - ・さらっとしており、テープの固定力を下げません。
  - ・薄いバリア膜を形成するので、剥がした後の「痛み」「赤み」「かゆみ」を軽減します。

参考: 資生堂、グランメイトHP

## 皆様の健康をサポート!

# 測定会・お薬健康相談 を開催します!

### オーラルフレイルを早期発見! 『体組成・舌圧レベル測定会』

参加無料

むせや飲み込みにくさが気になる方に!  
舌圧は、むせや飲み込みにくさなどの、嚥下(えんげ)機能の指標のひとつです。

日にち: 5月27日(土)

時間: 14:00~17:00

場所: すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局本店

☎ 082-545-4711

予約制

### 『骨密度測定会』

参加無料

骨密度が気になる方お勧め!

ご自分の年齢の平均値と比較して、骨密度が多いか少ないかがわかります。

日にち: 6月17日(土)

時間: 14:00~17:00

場所: すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局本店

☎ 082-545-4711

予約制