

# 冬の乾燥から肌を守ろう！



## やしお薬局通信

2023年  
12月号

私たちは地域の健康をサポートします。

やしお薬局



八潮市南後谷754-12  
048-999-1193

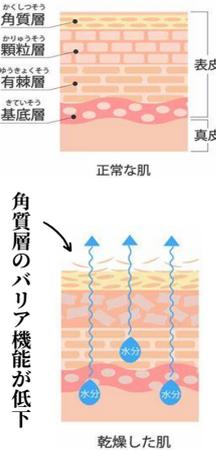
### 日頃からの

### スキンケアが重要

暑さがいぶ和らいできたと思ったら、秋を飛ばして一気に冬の様相になってきましたね。衣類を上手に調節して、体調管理をしていきましょう。またこの時期は急に空気の乾燥も強まっています。お肌のお手入れはできていますでしょうか？男性の方もスキンケアは大事なことです。今回はお肌のお手入れについて少しお話ししましょう。

では乾燥肌とはどのような状態でしょうか。カサカサしている・ゴワゴワと硬い印象がある・突っ張る感じがある・白く粉を吹いたように乾く・かゆみがあるなど、このように感じるときはお肌が乾燥している証拠です。

私たちの体を覆っている皮膚には、外部からの異物の侵入やダメージから身を守ったり、体内から水分が蒸発するのを防いだりする【バリア機能】という役割があります。この大切な役割を担っているのは皮膚の一番外側にある「角質層」です。しかし、乾燥した外気の影響で角質層の状態が不安定になるとバリア機能が低下し、肌は乾燥状態に・つまりいかにバリア機能を低下させないかが重要なのです。



#### アセチルヒドロキシプロリン配合



薬局で販売中！  
サンプルも  
あります。

乾燥肌の予防には日ごろのスキンケアと生活習慣の見直しが大切です。今すぐにも試せる方法をご紹介します。

【保湿をしつかりする】  
化粧水や乳液、保湿剤を活用しながら肌に潤いを与えましょう。乳液は肌を柔らかくしながら肌環境を整えます。水分を蒸発させないために、仕上げにクリームやローションなどの保湿剤を使い肌に蓋をします。白色ワセリンやヒルドイドは赤ちゃんから大人、肌の弱い方でも使えますが、そこまで高い保湿性能を持っているわけではありません。高い保湿力と吸収性がある成分として、アセチルヒドロキシプロリンやポリアクリル酸ナトリウムなどがあります。

#### 【湿度を保つ】

暖房や冷房で空気が乾燥しがちなので加湿器などを使い、部屋の湿度を60%くらいに保つようにしましょう。濡れたタオルを干したりするのも効果的です。

#### 【お風呂はぬるめのお湯で】

湯船のお湯は38度〜40度のぬるめに設定し、シャワーも40度程度にしておきましょう。顔はしっかりと洗顔を泡立てて手指でこすらないようにし、体はゴシゴシ洗わずに刺激を与えないように心がけましょう。入浴後はすぐに保湿ケアを忘れずに。

#### 【質の高い睡眠と十分な水分】

睡眠不足は自律神経を乱し、ターンオーバーの乱れにつながります。就寝30分前からはスマホを見ないようにしたり、軽くストレッチをするのも睡眠の質に繋がります。水分は1日1.5〜2リットルを目安に摂りましょう。

#### 【やさしい素材を身につける】

直接肌にふれる衣類は化学繊維のものは避けるようにしましょう。通気性のよい木綿やシルクが刺激が少なくおすすめです。

これから日々乾燥が強くなってきます。肌トラブルが起きないように日常生活を見直してみてください。

担当：島田  
(薬剤師)



趣味は日本刺繍です。子育て中も細々続けて40年ほど。一番の大作は娘の振袖。店内にも小さく飾ってあります。ぜひ見つけてみてください  
(\*^▽^\*)

# ～忘年会・新年会シーズンの頼れる味方～

今年もあと1カ月！食べて、飲んでが多くなる時期です。  
体を労り美味しく楽しく過ごしましょう(^^)/

お酒好きなあなたに!!

肝臓を守る!!



**レバコールアルファ**  
カツオの肝臓エキス配合。  
良質なアミノ酸、ビタミン、  
鉄などのミネラルを含有し、  
日々の食生活をサポート。  
栄養バランスに偏りがある方に!

**ミラグレーン**  
貴重な生薬ゴオウを配合。  
体内の新陳代謝を高かめ、  
肝臓の負担を減らす成分が  
入ってます！肝臓が気になる  
方、二日酔いにおススメ!

胃腸を守る!!

食べ過ぎるあなたに!!



**大草胃腸散、アルファ大草胃腸薬**  
健胃作用のある生薬が主剤。

消化に大切な胆汁酸エキスに加え、胃酸を中和する沈降炭酸カルシウム、ケイ酸マグネシウムを配合。重曹(炭酸水素ナトリウム)が配合していないので血圧が高めな人にもおススメ！痛みがある方にはロートエキスが入ったアルファがおススメ!

アッキー  
**Alkey** 薬局長の紙Tube

〈ついに完成!! 八潮市役所新庁舎〉

皆さんこんにちは。

朝晩の冷え込みが増してきましたね。

11/26(日)、今シーズン一番の冷え込みの日に八潮市役所新庁舎の落成式と市民内覧会が行われました。2年前から工事が始まり、市役所前を通るたびに徐々に出来上がってくる姿をワクワクして見ていました。

現在ある庁舎は昭和46年に建設されました。しかし市内の人口増加や建物の老朽化などから、利便性や働きやすさを確保し、安心・安全なまちづくりの新たな拠点となるべく、新庁舎ができました。また健康づくりの拠点である保健センター・休日診療所も市役所内に合築します。オープンは来年1月4日から。八潮市が更に「住みやすい街」になってほしいですね(^^)



今月の  
脳トレ



ひらがなの並べ替え 2

▶ひらがなを並べ替えて、意味のある言葉にしましょう。

たきねつき ▶	れんーいこと ▶
ひんつんねま ▶	ねわしぶた ▶
とんれらす ▶	すつなやみ ▶
んーどるべま ▶	どえいじだ ▶
とんしかよ ▶	こぼなっひた ▶
しいゃぶや ▶	もやへいろ ▶
まとかっす ▶	じひいかつ ▶
るんるぶて ▶	せたんきく ▶
すれわのも ▶	きたばかつ ▶
れほうんうそ ▶	りぐぬしい ▶
みらっぴど ▶	んじんまし ▶
かむるうし ▶	ペーりるーぶ ▶
ふさうどん ▶	うどんやさえ ▶
かっせいら ▶	うつよそぎきし ▶
ちしみべる ▶	すんうよくふだ ▶

答えは店頭にてご確認ください!

公式 **LINE** で処方箋受付中!

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も  
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも  
薬局情報更新中!

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時~19時  
水 9時~17時  
土 9時~15時  
日・祝 定休日