



一宮店

〒491-0041
愛知県一宮市文京二丁目4番33
TEL: 0586-23-7331
営業時間: 月～金 8:30～17:30
土 9:00～11:00
定休日: 日・祝



オンライン服薬指導にも注力。
きめ細やかで明るい対応により
より多くの患者さまから支持される薬局へ

一宮市立市民病院のすぐ北に位置するたんぽぽ薬局一宮店。一宮市立市民病院をはじめ、あらゆる医療機関の処方箋を受け付けており、14名のスタッフが親切かつスムーズをモットーに患者様の対応にあっております。また、病院薬剤師と薬局薬剤師が連携する「薬薬連携」に関しても強化しており、病院が開催する研修会に定期的に参加することで、退院後の患者様の状態に合わせたより良いサービスの提供を目指しております。お薬の調剤はもちろん、お薬に関する疑問や悩みごとがございましたら、ぜひお気軽にお問合せください。



患者様のお手元にお届けする前のお薬を最終確認。ミスが無いようチェック体制も万全です。



心地よく明るい店内、そして気さくなスタッフが皆様をお待ちしております。



対応可能な保険給付 生活保護/労災/結核療養/精神通院・更生・育成療養/原爆/石綿/肝炎/児童福祉/指定難病/特定疾患/小児慢性/中国残留邦人

特集

教えて、ぽぽるん！
放っておくのは危険、早めの対応が大切。

皮膚や肌のトラブル対策と予防

乾燥する冬の季節は、皮膚や肌のトラブルが発症しやすくなります。自分の肌のコンディションを知り、的確なケアをすることで健やかな肌を保ちましょう。

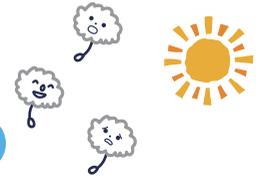




みなさん、こんにちは! ぽぼるんです。
冬になると肌がカサカサ、痒くてポリポリ。
あるあるですよね? どうして冬になると肌の
トラブルが起こりやすいのでしょうか?
今回は冬の肌トラブルについて、ご紹介します。
一年を通して健やかな肌を手に入れてくださいね♪

肌トラブルを防ぐために セルフチェックを!

一年の中で最も肌が乾燥する冬。 肌トラブルを予防するためには 乾燥に負けない「保湿」が **ぽぼポイント!**



冬になると、肌の乾燥やかゆみ、炎症などの症状が現れる人が多くなります。日本の冬というのは気候上、気温が下がり湿度が低下します。夏場の半分ぐらいの湿度になるため、必然的に皮膚の表面が乾燥しやすくなり、肌トラブルを引き起こしてしまいます。そして、この乾燥状態を放置したままですと、ひび割れができ、皮膚の防御力が低下した部位に細菌やホコリなどが入り込んで炎症や湿疹、ひどいと化膿してしまうことになります。

この肌トラブルを回避するには早いうちから保湿することが重要になります。保湿成分が入ったクリームなどで、皮膚上にある皮脂と水分量を保ってあげれば、だいたいは防げるそう。そして、薬の選び方や身体の洗い方などにもコツがあるとか。そのあたりの詳しいお話を、一宮市立市民病院 皮膚科部長の満間照之(みつまてるゆき)先生に教えていただきます。ぜひ、参考にしていただき、冬でもトラブル知らずの健やかな肌を保ってくださいね。

1
肌をさすると
ザラザラしている
粉ふきがある



4
水仕事が多い



7
たばこを吸う



①～⑤にあてはまる人は
「保湿」をしっかり。
⑥～⑨に心あたりがある
人は「生活習慣の改善」を
心がけましょう!

2
肌に弾力性がない
(お風呂あがりに肌を
つまんでみてください)



5
紫外線をよく浴びる



8
代謝が悪い
(あまり汗を
かかないなど)



ふだんから
気をつけましょう

3
化粧のりが悪い



6
偏食ぎみ



9
運動不足



※このセルフチェック項目は、あくまで目安です。診察が必要だと思われる方は、かかりつけの病院にご相談ください。

冬の肌トラブルの大敵は「乾燥」。

セルフチェックと保湿で 足りない肌の油分を補いましょう！



「冬の肌トラブルとの付き合い方」

※インタビューは2023年8月のものです。

「ただの乾燥肌かな？」との認識で
そのまま放置しては危険。
皮膚を守るのは「皮脂」と「水分」

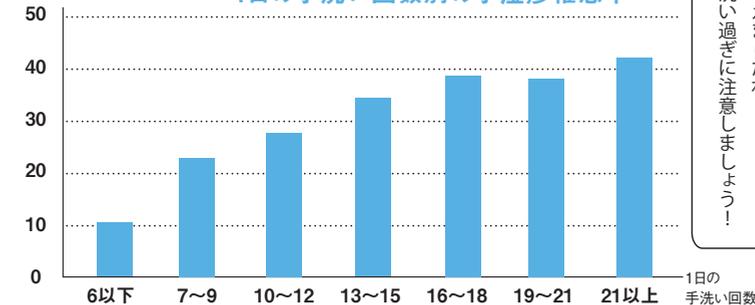
一冬が一年を通して肌トラブルが多くなるのはなぜですか？

「冬場はやはり湿度が低くなるので皮膚が乾燥しやすくなります。皮膚の表面というのは、皮脂と水分がバランスを保って保湿しているのですが、

これが外気の影響で崩れてしまうと皮脂・水分ともに少なくなって乾燥肌になってしまうのです。加えて、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の関係で、みなさんアルコール消毒や手洗いをしっかりする習慣がついています。特に手などはよく洗いますから、その分皮脂が少なくなり、結果、乾燥している人が増えています。」

一乾燥が原因ということですが、放置したままだとどうなりますか？

1日の手洗い回数別の手湿疹罹患率



出典 A B Simonsen et al: Contact Dermatitis 84 (3) 144-152, 2020 より編集

コロナ後は手を洗う機会が増えましたね。
洗い過ぎに注意しましょう！



「乾燥が進むと、皮脂・水分による皮膚のバリアがなくなるので、皮膚の表面が切れやすくなります。かゆいから掻いてしまうのも原因ですが、「亀裂性湿疹」といって、いわゆるあかぎれの状態になります。そうすると、皮膚の表面が切れた箇所から細菌などが入り込むため、炎症を引き起こし、皮膚に発疹ができるのです。さらに、湿疹部分に傷がついたりすると化膿してしまい、感染症を引き起こすこともあります。」

一ただの乾燥肌とあなどってはいけませんね。

「そうですね。皮膚というのは分子量でいうと600ダルトン以下のものしか通さないようにできているのですが、傷が付くことで分子量が大きいものも入る状態になります。それが1万ダルトンとか大きいサイズのものも入ってしまうとアレルギーの原因にもなりかねないのです。」

簡単な予防ケアでトラブル知らずの 冬の肌を手に入りたい

一では、どんな予防方法が効果的ですか？

「視力が悪ければメガネで補うのと一緒で、足りない分を補うことが重要です。乾燥肌の場合は、保湿ということになります。かさついているところは表皮の油分が少ないので、油膜で肌の内側の水分が蒸発するのを防ぐワセリンや、肌の角質細胞

のすき間を埋めて水分を保持するセラミドが配合された保湿剤を塗ってください。これは乾燥しなくても冬の肌ケアとして習慣づけるのがいいと思います。また、お風呂での身体の洗い方も気をつけてください。日本人は清潔好きが多く、石鹸をたくさんつけてゴシゴシ洗う人が多いのですが、石鹸というのは汚れを取るには、良いのですが、界面活性剤が皮脂膜や角質層まで剥がしてしまうので、使い過ぎや洗いすぎはあまりおすすめできません。ナイロンタオルを使用するのも同じように皮脂膜や角質層にダメージを与えてしまいます。」

一おすすめの洗い方はありますか？

「理想は手で洗うことですね。泡立てた石鹸の泡を手につけて、なでるように洗ってください。それだけで十分きれいになります。過剰に清潔を保とうとすることがかえって肌荒れを引き起こすことになることを覚えておいてください。」

一気をつけていても肌トラブルが起きてしまったら、どうしたらよろしいですか？

「肌荒れしているところには炎症が起こっています。どんどん悪化してしまうことがよくないので、最初の段階でステロイド外用薬や炎症を抑える薬などを使って治してしまうのがいいでしょう。表面が保護されれば元に戻るわけですから、炎症を早く取るというのが一番です。」

一宮市立市民病院
診療局長 兼 皮膚科部長

満間 照之 先生
(みつま てるゆき)

PROFILE

- ・日本皮膚学会専門医・指導医
- ・日本アレルギー学会専門医
- ・緩和ケア研修会修了
- ・日本医師会認定産業医
- ・名古屋大学皮膚科非常勤講師
- ・名古屋大学医学部臨床准教授

「コロナ禍を経験して、細菌やウイルスなどに対して神経質になっていると思いますが、過剰なのは肌によくありません。もちろん肌トラブルはない方がいいのですが、簡単な予防と早めの対処で回避できます。」



よろしく
おねがいします



ぽぽポイント！

肌のバリア機能低下に要注意

冬になると外気の乾燥や室内の暖房器具（エアコンなど）によって皮脂腺や汗腺の働きが鈍くなり、皮脂膜が作られにくくなってしまいます。肌が乾燥し、潤い成分の低下を防いでくれるバリア機能が低下してしまいます。また、気温の低下による手足などの体の冷えを感じると毛細血管が収縮し、血行が悪くなることで新陳代謝も低下し、加えてターンオーバー※も乱れがちになります。結果、バリア機能を生み出す角質にも影響を与えて、肌トラブルを引き起こしてしまいます。バリア機能を正常にするには、水分と油分のバランスが整った肌をキープすることが重要です。毎日のスキンケアで肌を十分にうるおわせるように心掛けてください。

満間先生から ぽぽポイント！

「冬場は特に外的な要因で肌のバリア機能が低下し、肌トラブルが起こりやすくなります。皮膚の表面というのは表皮ブドウ球菌という善玉菌（美肌菌）が存在しており、肌表面に潤いを与えるグリセリンを作ったり、外側からの刺激に対してバリアしたりと、人間の体を守ってくれています。この菌が存在しているおかげで、他の細菌などが皮膚を通じて体内に入りづらくなっているのですが、バリア機能が低下すると他の細菌などが体内に入りやすくなってしまいます。従って、肌トラブルの原因となる乾燥を進行させてしまうような過度な洗浄も実は肌によくありません。」

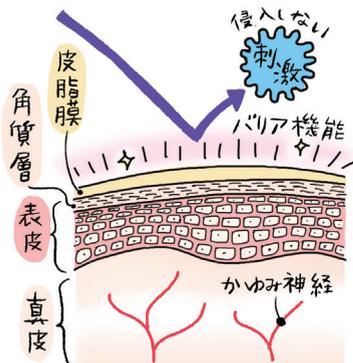
美肌づくりの役に立つ

代表：表皮ブドウ球菌

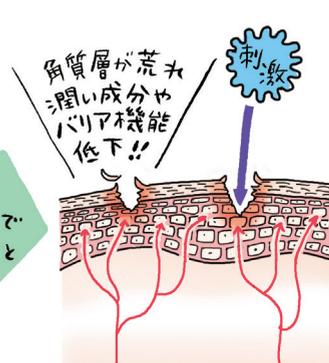
わたしたちが肌に皮脂膜をつくり、バリア機能を高めることで、肌の保水力を高め、きめこまやかな肌にする美肌菌です。



健康な肌



乾燥した肌



季節や年齢などで乾燥すると

※「ターンオーバー」…肌が生まれ変わる周期

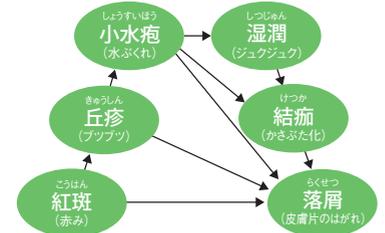
ぽぽポイント！

皮膚の炎症の種類や進行の経過を知ろう！

皮膚のかサカサ、ブツブツ、赤み、かぶれ、水ぶくれ…。肌トラブルによくある症状です。ここでは、湿疹の種類をご紹介します。また、皮膚の炎症はどんな経過をたどるのでしょうか？「湿疹三角※」を知って、早めの治療を心がけましょう！

※湿疹三角

湿疹は治るまでに「湿疹三角」という経路をたどります。皮膚の赤み（紅斑）からはじまり、小さいブツブツが盛り上がり（丘疹）、水ぶくれ（小水疱）ができ、さらに悪化すると化膿（膿疱）します。そして、しばらくすると小水疱や膿疱が破れてジュクジュクし（湿潤）、これが治まるとかさぶた化（結痂）、かさぶたが剥がれ落ちて（落屑）して治癒します。



炎症の種類

湿疹とは皮膚に起きる炎症の総称で皮膚炎とも呼ばれます。代表的な肌トラブルであり、かぶれ、じんましん、あせもなどがあります。

かぶれ（接触皮膚炎）

何かしらの物質に接触した部位に、赤みやブツブツ、水ぶくれなどができます。境界がはっきりした炎症です。



皮脂欠乏性湿疹

皮膚表面の皮脂が低下することにより乾燥肌となつてかゆみを生じ、掻くことで湿疹が出てしまいます。高齢者や冬などの乾燥する季節に発症しやすいものです。



脂漏（しろう）性湿疹

顔や頭、髪の毛の生え際など、皮脂分泌が多い部位にできるもの。気候の変化やストレスなどによって皮脂の分泌異常やホルモンバランスが乱れて発症します。



手湿疹（主婦湿疹）

手にできる湿疹。主婦、美容師、調理師など、水や洗剤をよく使う人がなりやすい湿疹です。乾燥してひび割れたり、ブツブツや水ぶくれができます。



こんなこと聞いていいのかな
今さら聞けない

「冬の肌トラブル」の？を きちんと理解すれば 不安も和らぎます！

「肌についてもっと知ろう」編

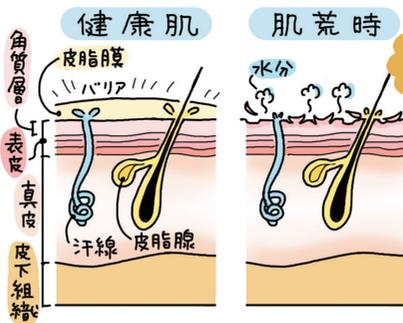
満間先生のインタビューでは、肌トラブルの経緯や皮膚のメカニズムについてを教えてくださいましたが、肌荒れの原因は？かゆい場合はどうしたらいいの？などの不安を解消するために、誰もが気になりそうな疑問について解説していただきました。

Q

荒れている肌は
皮膚がどのような状態になっているのでしょうか？

A

体全体を覆っている肌は、紫外線や異物から守るバリア機能、体内にある組織の保護機能、体温の維持機能などを担っています。表皮・真皮・皮下組織の3層で構成され、一番表面（外側）にある部分を表皮と呼びます。そして、表皮はさらに4層で構成され、一番外側にあるのが角質層になります。角質層の表面は皮脂膜と呼ばれる皮脂と汗が混ざった膜で覆われており、この二つが細菌などの異物の侵入や水分の蒸発を防ぐ役割をしています。肌荒れている時は、皮脂膜が剥がれてしまい、角質の水分が奪われてしまっている状態であるため、保湿能力が低下しているのです。



Q

肌のコンディションに
影響を与える要因はなんですか？

A

冬であれば、湿度や気温の低下による乾燥が考えられます。また、冬でも紫外線対策は必要です。夏に比べれば弱まりますが、UVB（紫外線B波）は夏に比べ5分の1まで減るのに対し、紫外線の9割を占めるUVA（紫外線A波）は2分の1程度の減少です。UVAは波長が長いため、家の中や車の窓ガラスも透過するので、冬でも油断は禁物です。

肌荒れの要因

- ・気候の変化
- ・ストレスや睡眠不足
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・花粉やハウスダストなどの大気汚染
- ・バランスの悪い食生活
- ・加齢による皮脂分泌量の変化
- ・マスクによる摩擦

【出典】国立環境研究所 地球環境研究センター
2010～2020年つくば局観測データ

Q

歳とともに冬になると
肌が乾燥するようになってきました…。

A

加齢とともに皮脂の分泌量は減っていき、肌のバリア機能は衰えていきます。肌の水分と脂分が保てなくなり、乾燥してかさついてしまうのです。さらに進行して粉をふいたり、ひび割れたりする状態を老人性乾皮症といいます。また、歳とともに肌の弾力性も落ちてくるので、皮膚に傷がつきやすくなります。

Q

どうしてかゆい時に掻いては
いけないのですか？

A

掻きすぎて赤くなったり、血がでてしまったりしませんか？これは皮膚の深い部分まで壊してしまっているのです。元々、かゆみがあるということは皮膚に炎症が起きているので、弱くなっていた皮膚のバリア機能をさらに壊すことになってしまいます。また、壊された細胞や神経などからかゆみ物質が放出されるので、さらにかゆみが出てしまいます。「かゆい→掻く→バリア機能破壊→かゆみ物質の放出→さらにかゆくなる→また掻く→ますますバリア機能が壊れ、かゆみ物質が放出される」といった悪循環に陥ってしまうのです。このことを「かゆみサイクル」と言います。掻くという行為は患部をさらに悪化させてしまうので、冷やしたり薬などでかゆみを抑えたりするようにしましょう。



こんなこと聞いていいのかな
今さら聞けない

Q & A



「肌トラブルの予防と対処法」編

Q

冬でも乾燥知らずの健やかな肌を保つコツはありますか？



A

保湿について

乾燥を避けるために保湿することが一番です。肌に保湿クリームを塗るのはもちろん、部屋の加湿も行い、室内湿度を50~60%ぐらいに保つとよいでしょう。お風呂に入る際は、ゴシゴシと洗うのではなく、低刺激の石鹸でなでるように優しく体を洗ってください。湯温は高すぎると皮脂を取りすぎてしまうので40℃ぐらいまでの温めのお湯で、長湯もしない方がいいです。そして、お風呂上りはすぐに保湿をしましょう。



衣服や食事について

静電気の起きやすい素材や肌に触るとチクチクするような素材の服は乾燥した肌に刺激を与えてしまいます。天然素材の服を選ぶようにしましょう。乾燥肌はターンオーバー*の乱れで起こるので、バランスの良い食事にプラスして、ターンオーバー*を正常に促す働きがある卵、乳製品、レバーなどのビタミンAやビタミンB群を積極的に食べるのもおすすめです。

*「ターンオーバー」・・・肌生まれ変わる周期

Q

乾燥肌にはどんな保湿剤を選べばいいのですか？

A

乾燥肌への保湿剤は、ワセリン、ヘパリン類似物質含有製剤、尿素製剤、セラミドなどの成分がよく使用されます。高い保湿効果を望む場合は、ヒルロイドとして知られるヘパリン類似物質含有製剤を、肌のガサガサには角質除去作用がある尿素クリーム(20%)を、また肌を外的な刺激から守るにはワセリンがおすすめです。

くわしくは、専門医やかかりつけ医、薬剤師などにお問い合わせください。



Q

やはり早めに病院にかかった方がいいのですか？

A

ひどくなる前に医師に診てもらうのがいいでしょう。悪化すると完治するまでの時間もかかってしまいます。症状によって効く薬も違うので、自己判断ではなく受診する方が安心です。

Q

皮膚疾患にステロイドがよく処方されますが、どんな薬なのでしょう？

A

ステロイド外用薬は患部の炎症を抑えてくれる薬です。強い薬というイメージを持つ人もいますが、正しい使い方をすれば高い効果を発揮します。弱い(weak)~最も強い(strongest)まで5段階に分類されていて、軟膏、クリーム、ローション、テープなど様々な剤型が揃っています。皮膚の部位や炎症の程度によって選ぶ必要があるため、医師の診察を受けて処方してもらってください。

Q

マスクによる肌荒れをしやすいのですが、対処法を教えてください。

A

新型コロナウイルス感染症が5類になりマスクをする方も少なくなりましたが、やはり冬場はマスクをした方がいいです。しかし、マスク生活に慣れたものの、肌が弱い人にとっては、肌荒れやかゆみ、湿疹といった悩みもあります。マスクによる肌荒れの原因の一つは、肌とマスクが摩擦し、その刺激によってバリア機能が低下するというものです。不織布マスクは長時間使用していると毛羽立ってきます。その繊維の摩擦によって肌が刺激されてしまうので、マスクの内側にガーゼを挟んで肌にマスクが直接触れないようにしてください。また、肌が乾燥している場合は、マスクを外した時に保湿できるようにスプレータイプの保湿化粧水を常備するのもおすすめです。

マスクによる肌トラブルはマスクで覆っている部分だけでなく、ゴムが当たる耳の後ろ側にも起きます。ゴムと肌の摩擦によるものなので、耳の後ろも十分な保湿をしてください。



一宮市立市民病院

愛知県一宮市文京2-2-22





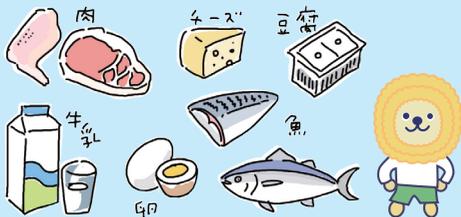
肌を健やかに保つために 食生活を見直してみよう！

肌トラブルを改善するためには、食生活の見直しも大切です。食生活が乱れると栄養の偏りによってターンオーバー※が乱れたり、腸内環境が悪化したりして肌荒れや乾燥などを招いてしまいます。そこで、健やかな肌を保つために効果的な食べ物をご紹介します。



タンパク質

タンパク質は、人体の水分を除いた質量の2分の1以上を占める重要な要素です。肌をはじめ筋肉、髪、爪、免疫物質などを作ります。肉、魚介類、豆類、卵、乳製品などに多く含まれます。



ビタミンA

ビタミンAは肌の細胞を増やす働きがあるのでターンオーバー※のサイクルを正常にしてくれます。ニンジンなどの緑黄色野菜、レバー、卵、ウナギなどに多く含まれています。脂溶性の性質を持っているので油で炒めるなどすると吸収率がアップします。



ビタミンB群

ビタミンB群は肌を健やかに保ち、皮脂の分泌量を調整してくれるので肌荒れを防ぐと言われています。レバー、納豆、モロヘイヤ、鶏むね肉、マグロ、ニンニク、牡蠣などに多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは肌に潤いやハリを与え、シミも防いでくれます。含まれる食品には、レモン、イチゴ、キウイ、ブロッコリー、キャベツなどがあります。



ビタミンE

ビタミンEは肌を紫外線から守ったり、肌の老化を防いだりします。ナッツ類や魚介類、オリーブオイルなどに含まれています。



発酵食品

乾燥肌の対策としては腸内環境を整えることが大切です。発酵食品(納豆、ヨーグルト、味噌、キムチ、チーズなど)に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は腸内で善玉菌を増やしてくれます。オリゴ糖(豆類、バナナ、ゴボウ、タマネギなど)といっしょに食べると効果的に善玉菌を増やすことができます。



コラーゲン

乾燥肌になるとコラーゲンやエラスチンといった皮膚の奥(真皮)に存在する組織が減るため肌のハリが失われてしまいます。タンパク質の仲間であるこの2つは、肉や魚の皮にコラーゲンが、筋にエラスチンが含まれており、手羽先や牛すじ、軟骨、魚の皮を食べると両方を摂取できます。

まとめ

毎日のスキンケアに加えて、腸内環境を整え、肌のターンオーバー※を促すインナーケアも上手に取り入れてみてください。食事が偏りがちな時は、手軽に栄養素を補えるサプリメントを活用するのもおすすめです。



満間先生からのメッセージ

症状をしっかりと見極めて 早め早めの対処を 心がけましょう

肌トラブルは生死に関わるような疾患ではないため、「このぐらいならいいか」と思いがちです。しかし、放置しておくとう重化してしまう日々の生活にも支障をきたします。まずはご自身でケアをしてみる。それでも進行していると感じる、もしくは不安を感じるようであれば皮膚科を受診することをおすすめします。顔など目立つ部分の疾患ならなおさら気になると思います。早めに対処すればそれだけ治りが早くなりますし、重化してからだと完治するのに時間がかかってしまいます。そして、日ごろから肌への刺激を考慮して生活するといいいでしょう。肌を清潔に保つのは大切ですが、やり過ぎはよくないという意識を持ってください。



牡蠣とほうれん草の味噌チャウダー

たんぼ薬局 管理栄養士
監修・原田 桃香さん



ぽぽイント!

肌のターンオーバー[※]を促す亜鉛を含む牡蠣と、皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミンAを含むほうれん草が摂れるレシピです。
また、ほうれん草に含まれるビタミンCは亜鉛の吸収率をアップしてくれるので同時に摂ると◎

1人分の
栄養価

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	9.6 g
炭水化物	18.4 g
食塩相当量	2.5 g
食物繊維	2.2 g
亜鉛	7.8 mg
ビタミンA	247.7 μg

※「ターンオーバー」…肌が生まれ変わる周期

**たんぼ薬局の
管理栄養士が
おすすめ料理を
考えました!**

ぜひおうちで
作ってみて
ください!

材料(2人分) ◎調理時間:15分

- 牡蠣 100g
- たまねぎ 50g
- ほうれん草 100g
- 薄力粉 18g (大さじ2)
- コンソメ 2g (小さじ1)
- 牛乳 150g
- 水 150g
- 味噌 8g (大さじ1/2)
- バター 12g (大さじ1)
- 塩胡椒 適量



◎作り方

- ①牡蠣は片栗粉大さじ1(材料外)で汚れを落とし、水が透明になるまで洗い流す。
- ②たまねぎは薄切り、ほうれん草は3cm程度のざく切りにする。
- ③牡蠣に塩こしょうをして1/3の薄力粉をまぶし、バターを熱したフライパンで表面を焼き、別皿に取り出しておく。フライパンはそのまま玉ねぎを入れ炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら残りの薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤牛乳、水を加え混ぜ、コンソメを入れる。ほうれん草、牡蠣を加え、煮立てたら火を止める。
- ⑥味噌をときいれて沸騰しない程度に温めたら完成。

TOPICS

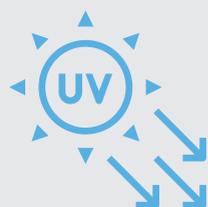
データも
参考にして
「肌トラブル」に
備えましょう。



DATA

気候

日本国内でも大きな差が！
気候によって肌の状態も変わるので要注意！！



肌は外気の影響を受けやすく、季節や気候によって状態は変わりやすくなります。都道府県別の湿度と日照時間は下記の通りです。どちらも乾燥肌を引き起こすので保湿や日焼け対策をしてください。

平均湿度の低い都道府県

広島	62%
千葉・三重	63%
群馬・岐阜	65%

※ちなみに一番高い平均湿度は77%
(岩手・富山・福井・島根・沖縄)。

年間の日照時間が
長い都道府県 単位:時間

山梨県	2,320
静岡県	2,304
茨城県	2,263

※日照時間が一番短いのは
1,735時間(山形県)。

出典:総務省統計局 「社会生活統計指標-都道府県の指標-2022」

肌の水分量

適切な肌の水分量は
20~30%です



自分の肌の水分量を知っていますか?健康的な肌の水分量は20~30%と言われています。この数値を知っていれば、それに合わせた保湿ケアができるので、冬の乾燥する時期でも安心です。水分測定器はネットなどで購入できますし、水分測定アプリなどもあるので、ぜひ活用してみてください。

出典:公益社団法人日本皮膚科学会「日本皮膚科学会ガイドライン」

発症数

高齢者の約70%が
皮脂欠乏性湿疹を発症



冬になると外気の影響で肌が乾燥しがちになりますが、皮脂の分泌が減少している高齢者は、より乾燥しやすくなります。初期段階では老人性乾皮症と呼ばれ、粉が吹き、ひび割れの状態になります。これが悪化すると皮脂欠乏性湿疹に進行します。赤い発疹やブツブツ、化膿することもあるので早めに保湿剤で皮脂膜を補強してください。

MEMO

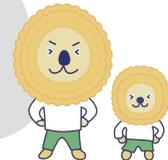
日焼け止めのSPFって?



日焼け止めのクリームなどに記載されているSPF(Sun Protection Factor:紫外線防御効果)とはUVB(紫外線B波)をカットする力を表す目安の数値で、数字が大きいほど効果があります。人が日焼けするまでにかかる時間は約20分と言われており、例えば、「SPF30」とあるなら、日焼け止めをつけていない状態と比較すると「20分×30倍=600分(約10時間)」日焼けを遅らせることができる」という意味なのです。

こんなお悩みありませんか？

- ・子どもを連れて薬局に行くのは大変…
- ・人前で薬の相談はちょっとしにくい…
- ・忙しくて薬局に行く時間がない…



★牡羊座



【3/21～4/20生まれ】
集中力UP。ひとつのことに、こだわっていこう。趣味や特技をレベルアップさせて。
【ラッキーフード】
⇒リンゴ酢

★牡牛座



【4/21～5/21生まれ】
周りから刺激を受けやすいとき。好奇心を大切に、新しい世界にとびこんでみよう。
【ラッキーフード】
⇒パウムクーヘン

★双子座



【5/22～6/22生まれ】
うっかりミスに注意。予定はしっかり確認しよう。新しい手帳のリサーチもオススメ。
【ラッキーフード】
⇒サンドイッチ

★蟹座



【6/23～7/23生まれ】
楽しいことを優先。レジャーやコンサートの計画をたくさん立てれば、毎日がウキウキ。
【ラッキーフード】
⇒ぶどうジュース

★「ぼぼるん」の12星座占い★ ラッキー食材で運氣アップ!



Horoscope 2023年下半年

監修

アストロジェミナスNORIKOさん

★獅子座



【7/24～8/23生まれ】
お家にいる時間を大切にね。不要なものを処分や整理をすれば、心も頭もスッキリ。
【ラッキーフード】
⇒塩昆布

★乙女座



【8/24～9/23生まれ】
良い人間関係が築けるとき。アンテナを磨き、情報をキャッチしたらすぐ発信してね。
【ラッキーフード】
⇒ミネラルウォーター

★天秤座



【9/24～10/23生まれ】
プレゼントに恵まれそう。欲しいものがあつたら遠慮しないで、堂々とアピールを。
【ラッキーフード】
⇒モンブラン

★蠍座



【10/24～11/22生まれ】
パワフルに行動しよう。興味のあるジャンルをみつけたら、果敢にチャレンジして。
【ラッキーフード】
⇒巻きずし

★射手座



【11/23～12/21生まれ】
思いこみに注意。どんなときもポジティブに変換し、モヤモヤ気分から脱出しよう。
【ラッキーフード】
⇒抹茶

★山羊座



【12/22～1/20生まれ】
優しいきもちを大切にしたいとき。困っている人がいたら、手を差し伸べてね。
【ラッキーフード】
⇒大学いも

★水瓶座



【1/21～2/19生まれ】
努力やがまんを強いられることが増えそう。トレーニングと思ってとりくんで。
【ラッキーフード】
⇒ミックスナッツ

★魚座



【2/20～3/20生まれ】
視野が広がるとき。お休みを使って、旅を楽しもう。フットワークを軽くしてね。
【ラッキーフード】
⇒ペペロンチーノ

ぽぽポイント!

LINEでかんたんに解決できます!

オンライン服薬指導なら、自宅でお薬の説明が受けられ、届くからとってもべんり。

友だち登録はこちらから



- 1 オンライン服薬指導のはじめかた
- 1 LINE でたんぽぽ薬局を友だち追加
- 2 お届け先情報などを登録 (初回のみ)
- 3 お薬の説明を受ける日時を予約
- 4 予約した日時にお薬の説明を受けるお薬代はクレジットカードで決済
- 5 自宅でお薬を受け取る

※すぐにお薬を受け取りたい場合は、店頭でもお渡しすることができます。処方せん原本は、持参・郵送に関わらず、必ず4日以内(発行日含む)に薬局へお渡しください。



お薬の受け取り予約ができて、「薬局での待ち時間が短縮できる」

処方せん事前送信 も利用可能です。



https://www.tanpopo-ph.co.jp TEL 058-263-2727

たんぽぽ薬局 グリーン薬局

たんぽぽ薬局
グリーン薬局

オリジナル商品

ダンデリーシリーズ

スキンケア商品



医薬部外品

ハンドクリーム

800円(税込)

潤い美容成分(保湿成分)
天然植物由来保湿成分配合
ほのかなローズの香り
潤い美容成分が
しっとりした状態を
キープします

100g



モイストローション

1,000円(税込)

潤い美容成分(保湿成分)
天然植物由来保湿成分配合
ほのかなローズの香り
さらさらパウダー配合で
べたつかず、大容量で
全身にたっぷり使えます

460ml



モイストミルク

1,200円(税込)

保水有効成分へパリン類似物質
肌荒れ有効成分配合
無香料
お肌を整え、乾燥や
肌荒れを防ぐ、
薬用保湿乳液です

100ml



※たんぽぽ薬局およびグリーン薬局の全店舗で購入できます。

たんぽぽ広場

皆さまの声 大募集

お困りごとや悩みごと、ご意見、ご感想など
「本冊子」へのお便りは、下記の二次元バーコードから
入力フォームに記入してください。
また、本冊子の編集長「ぼぼるん」へのご意見・質問、
似顔絵なども募集しています。
いただいたご意見や似顔絵は、このコーナーで紹介
させていただきます。採用者には「ぼぼるんグッズ」を
差し上げます。



ぼぼるんは
どこで
生まれたのですか？

ぼぼるんの
ポーチには
何が入ってる？

乳がん特集
(第3号)は
お役に
立ちましたか？

どんな
特集をして
ほしいですか？

【たんぽぽ薬局オリジナルフリーマガジン「ぼぼマガ」個人情報取り扱いについて】
たんぽぽ薬局株式会社は、アンケートで取得したお客様の個人情報を以下の目的で利用します。【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託することがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アンケートにご記入いただいたたんぽぽ薬局株式会社の商品やサービスに関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答をさせていただくことがあります。●お客様は、ご投稿写真等の著作権について、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケートを送付してください。

【本冊子に関する個人情報のお問い合わせ】本冊子に関するお客様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、お問い合わせフォームからご連絡ください。

たんぽぽ薬局株式会社 経営企画室
〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町九丁目16番地 トーカイビル9階
弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しております。 https://www.tanpopo-ph.co.jp/privacy_policy/

皆さまからのコメントやご意見お待ちしております

お問い合わせ
フォームはこちらから
二次元バーコード



次回予告 vol.05

特集 「不眠症」

※本誌の掲載情報は2023年10月30日現在のものです。

