

# はるなヘルスケア通信②

## 正しいスキンケアで健康な肌を手に入れよう!

普段からスキンケアを心がけることが、肌トラブルを防ぐ重要な手段となります。健康な肌を保つためにスキンケアの役割と正しいスキンケア法を知り、今すぐ取り組んでいきましょう。

### スキンケアの役割

皮膚には主に4つの機能が備わっています。

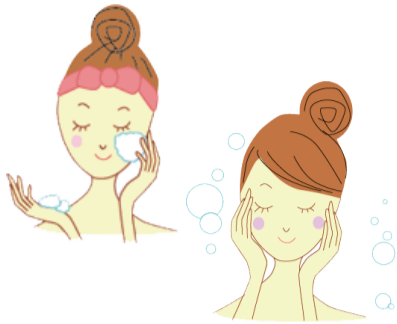
- ① 外来物の侵入からからだを守るバリア機能
- ② 体温調節機能
- ③ 免疫力を高める機能
- ④ 痛い、かゆいなどの知覚機能

なかでも最も重要とされるのが、**バリア機能**です。

肌は外から体内に細菌などが侵入するのを防いだり、水分が体内から外に漏れ出すのを防ぐというバリアの役割を果たしています。

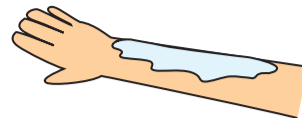
このバリア機能がうまく働かないと急激な気温の変化に皮膚がついていかず、疾患肌や肌荒れなど肌トラブルの原因となります。

そうした肌トラブルを防ぐためにもスキンケアで**肌の保湿を高める**ことが大切です。

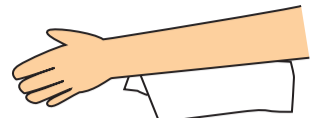


## 保湿効果を高めるためのスキンケア法

1. 入浴後できるだけ早めに保湿クリーム等を塗りましょう。
2. 適量と感じる量よりもやや多めに塗るとよいでしょう。

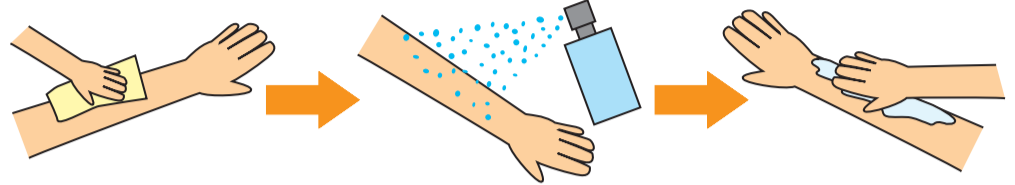


かろうじて光る程度



ティッシュペーパーが付着する程度

3. 1回塗りよりも2回塗りの方がより保湿効果が高まります。
- ※入浴できないときは、まずホットタオルなどで、皮膚の汚れをふきとり霧吹きで皮膚にぬるま湯を吹きかけたり、市販の化粧水(刺激の少ないもの)などをつけたりした後に塗ると保湿効果が高まります。



## スキンケアの基本は清潔です

皮膚についている汗や皮脂、ホコリなどの汚れをそのままにしておくと、表面に雑菌が繁殖し、かゆみや炎症をおこす原因になります。毎日シャワーを浴びたり、お風呂に入ったりして、**皮膚を清潔にしておくことが大切です。**

### <シャワーや入浴のポイント>

1. 石けんやシャンプーは刺激の少ないものを使いましょう。
2. やわらかいタオルまたは手でやさしく、ていねいに洗い、十分にすすいで、石けんやシャンプーの成分が残らないようにしましょう。  
眉間、小鼻のわき、わきの下、首、関節のしわがある部分はよりていねいに洗いましょう。
3. 湯上がりに水やぬるま湯をかぶりましょう。  
皮膚の表面温度が下がり、かゆみが出にくくなります。
4. 洗浄後は必ず保湿剤などで適切なケアを行いましょう。  
肌に残った水分が蒸発してしまわないうちに洗浄後はできるだけ早めに保湿剤を塗りましょう。



## 重要 <肌の保湿が必要なアトピー性皮膚炎>

アトピー性皮膚炎の患者様は、「アトピックドライスキン」という乾燥肌を持っていて、バリア機能が低く、外来からのウイルスや細菌、さまざまなアレルギーなどの刺激に弱くなっています。一般にアトピー性皮膚炎で炎症があるときの治療には、ステロイド外用薬や免疫抑制薬タクロリムスの軟膏などがよく使われ、それらの治療で炎症が治まったあとはドライスキンケアとして保湿剤を継続して使っていきます。この保湿を高めるためのスキンケアを怠るとアトピー性皮膚炎は治らず、炎症が生じて再発する恐れがあるので、アトピー性皮膚炎の患者さまにとって保湿を中心としたスキンケアが最も必要となります。



## はるな簡単おすすめレシピ

### 夏バテ予防レシピ

これから迎える暑い夏を元気にのりきるには、食欲を増進する工夫と体力の消耗を防ぐたんぱく質や、エネルギーの代謝をサポートするビタミンB群。疲労回復に効果があるクエン酸。これらの栄養素をしっかり摂って、夏バテを予防しましょう。



### 豚と梅肉のぶっかけ菜めん

食欲がなくなりやすい暑い季節にはぴったり!  
さっぱりおいしく食べられる!  
豚のうまみと梅干しの酸味でたっぷり野菜もおいしく☆

【材料(4人分)】

そうめん	200g
豚もも肉(薄切り)	200g
梅干し	2個
本つゆ	大さじ3
レタス	4枚
セロリ	1/2本
大根	5cm
にんじん	5cm
きゅうり	1本
青じそ	4枚
(A) かけつゆ	
本つゆ	1カップ
冷水	4カップ

【所要時間】15分 【エネルギー】295 kcal (1人分)

【作り方】

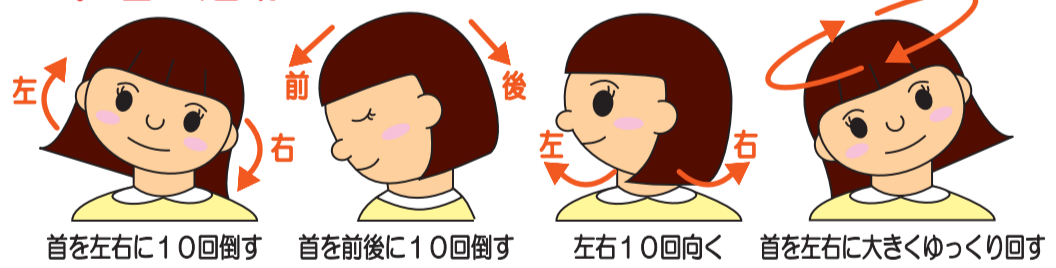
1. (A) を合わせて、かけつゆを作り、冷やしておく。
2. 豚肉は4cm長さに切り、梅干しは種を取ってたたく。電子レンジ耐熱皿をのせて、豚肉を広げ、梅肉を塗り本つゆをまわしかけ、5分加熱する。
3. レタス、セロリ、大根、にんじん、きゅうりは5cm長さのせん切りにし、水に放し、ザルにあげる。
4. そうめんをゆでて、冷水でぬめりを取り、器に盛りつける。(3) と青じそ、(2) の肉をのせて、(1) のつゆを注ぐとできあがり。

## はるなヘルスケア体操

### 口腔体操

首のストレッチや口腔周囲筋のマッサージなどの動作を行うことで、口やその周囲の運動機能や飲み込みの機能を維持・向上することができます。さあ、リズムに合わせて楽しく口腔体操を始めましょう。

### 1. 首の運動



### 2. 唾液腺マッサージ



## 「かかりつけ薬局」をもちましょう

処方せんをFAXして頂ければ、お待たせせずにお薬をお渡しできます

- あなたの薬歴(お薬の服用の記録)をつくります。
- いろいろなお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、お薬の飲み合わせ(相互作用)や重複がないかを確認します。
- 大衆薬との飲み合わせも確認します。
- お薬についてわかりやすく説明します。

### はるな薬局 粟生外院店

〒562-0025 箕面市粟生外院 1-11-21  
TEL: 072-749-3531 FAX: 0120-87-3532  
<月~金>9:00~18:00 <土>9:00~13:00  
<定休日> 日・祝

### はるな薬局 宮の前店

〒562-0023 箕面市粟生間谷西 3-7-7  
TEL: 072-737-5077 FAX: 0120-75-5078  
<月~金>9:00~20:00 <土>9:00~13:00  
<定休日> 日・祝

