



# ヘルスアップ ニュース

## 6月号 [Vol.119] フジカワ調剤薬局

6月号 令和6年6月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

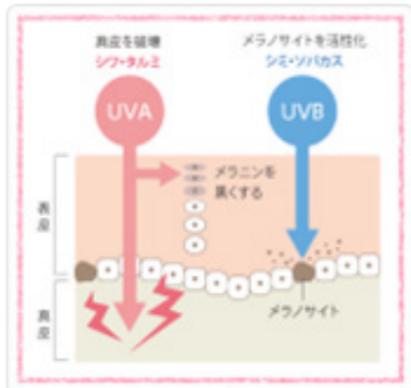
### “紫外線によるシミの予防！！”

#### ◆肌に届く紫外線◆

太陽の光には、目に見える光（可視光線）と、目に見えない赤外線、紫外線とがあります。紫外線は、その中で最も波長の短い光で、波長によってUVA、UVB、UVCに分かれますが、実際に地表に届くのは、そのうちUVAとUVBです

#### 【紫外線による色素沈着】

紫外線の刺激により、メラノサイト（メラニン色素産生細胞）へ指令が届き、メラニン色素が生成されます。メラニン色素はメラノサイトから表皮の細胞に受け渡されてまわりの皮膚へと広がり、紫外線を吸収して肌を守ります。しかし、強い紫外線を浴びるとメラニン色素が過剰に生成され、しみやソバカスの原因となります。



#### 【UVAの肌への影響】

UVAは、肌に急激な障害を与える作用は弱いのですが、太陽から届く紫外線の約9割を占め、肌に蓄積的なダメージを与えます。肌の奥の真皮にまで侵入し、肌のハリや弾力を失わせて光老化を引き起こす原因になるのです。

#### 【UVBの肌への影響】

UVBは、太陽から届く紫外線の約1割と量は少ないのですが、肌への作用が強いため、短時間でも肌が赤くなるサンバーン（日焼けによる炎症反応）や、数日後に肌が黒くなるサンタン（色素沈着反応）を引き起こす作用があります。波長が短いUVBは、炎症やしみの原因となるだけでなく、肌表面の表皮細胞やDNAを傷つけるなど、生体への影響が強いです。

#### ◆シミを予防するには？ ◆ ～一年中紫外線対策を心がけましょう～

##### \*サンスクリーン剤（日焼け止め）の使い方\*

日焼け止め（サンスクリーン剤）は生活シーンに合わせて使用しましょう。日焼け止め効果を示す指標としてSPFとPAがあります。

**SPF**；表皮に作用して肌に赤く炎症を起こすUVBから肌を守る目安。数値が高くなるほどUVB防止効果が高くなります。通常20分で肌は赤くなり始めるが、SPF30の場合は20分×30倍＝10時間程度、紫外線から肌を守ることができます。

**PA**；日差しを浴びた後に肌をすぐ黒くし、シワやたるみなどを促す原因となるUVAから肌を守る目安。＋から++++の4段階で表され、＋表示が多いほどカット力が強くなります。

##### \*正しいスキンケアをしましょう\*

日ごろから保湿を心がけておくことも大事。肌が乾燥しているとバリア機能が衰え、紫外線の影響を受けやすくなります。肌の乾燥を防ぐため、洗顔の後にはすぐに保湿を心がけましょう。

##### \*紫外線から肌を守るおすすめ栄養素5選！\*

1. ビタミンC⇒いちご・キウイ・レモン・アセロラ・パセリ・ブロッコリー
2. ビタミンA⇒にんじん・パプリカ・ほうれん草・かぼちゃ
3. ビタミンE⇒ナッツ類（アーモンド）・アボカド・オリーブオイル・豆乳・うなぎ
4. リコピン⇒トマト・スイカ・ピンクグレープフルーツ
5. ポリフェノール⇒ブルーベリー・アサイー（アントシアニン）緑茶（カテキン）

##### \*ストレスをなくし十分な睡眠を\*

たばこやストレスは、活性酵素を増やし、メラニンの過剰産生を招くと考えられています。

睡眠不足は肌の大敵。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、肌の新陳代謝も行われるので、くれぐれも夜更かしなどはしないように心がけましょう。

### 「書類整理の多さ＝感謝！」

6月に入り、梅雨入り間近、店の前庭には色とりどりの紫陽花が可憐な花をのぞかせようとしています。

先日、保存期間の満了した古い処方箋や重要書類を精密文章処理業者に依頼し、処理いたしました。倉庫に溜まりに溜まって総重量500kgもの書類には圧倒！シュレッダー車へ運び出すのにも一苦労！重たい！重たい・・・ところが、シュレッダーにかけると2時間余りであっという間に切断されました。



処理物の多さに驚きとともに皆様方のご愛顧に改めて感謝いたします。これからも、更に皆様方の健康の応援と地域医療の貢献に励んでいかなければと決意新たにしています

由紀子

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『やみつきレタスサラダ』

レタスは、9割以上が水分ですが、美肌や風邪予防に効果的なビタミンC、抗酸化作用のあるビタミンE、腸を整えてくれる食物繊維なども含まれています。

#### 【材料】【2人分】

- レタス；1/2玉 焼きのり；大1枚  
①（醤油；大さじ1 ごま油；大さじ1  
いりゴマ；大さじ1 酢；大さじ1/2）  
鶏ガラスープの素；大さじ1/2

#### 【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、冷水にさらしてパリッとさせてから水分をしっかりと切る。
- ②ボウルに①を全て入れ混ぜ合わせる。（ドレッシングを作る）
- ③②にレタスを入れ全体にドレッシングがまわるように混ぜる。
- ④焼きのりを手でちぎり、軽く混ぜ合わせて完成。



### 『重要なお詫びとお知らせ！』

この度は、一般医薬品（OTC）、健康食品、衛生材料等が、昨今の原料価格、製造コスト等の高騰により、商品の価格が改定されていますこと、大変申し訳ございません。また商品安定供給のために成分やパッケージのリニューアル等されることもあります。メーカーといたしましては、安全で高品質な製品をお届けできますよう努めておりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### \*6月のイベント情報\*

#### 『ファーストサマーセール』

期間 6月17日（月）～19日（水）  
5,000円以上お買い上げの方に



#### “味わいグラスセット” プレゼント！！

『わくわくフェア』 ～北陸応援キャンペーン～  
期間 6月1日～7月31日

\*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に\*  
対象商品を2,500円以上お買い上げの方に  
豪華景品が当たる！

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール 第一木曜日・金曜日、開催

おのづから老いづく齡（よはひ）  
さびしさのなしとしもあらずひとり目覚めて

堀江市清 遺歌集より