

COMMUNICATION

ふれあい

だより

若葉号

2019
Vol.74

●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



藤河内茶園（山口県 宇部市）

歴史は繰り返す

今年2月、沖縄県で辺野古移設に関する県民投票が行われ、投票率が52%で、72%の人々が辺野古への移設に反対する票を投じました。1990年代に米兵・米軍による事件・事故が多発し、基地の返還・閉鎖を訴える運動が高まっていった歴史を経て、今の県民の声があります。

日本における米軍基地施設の70%以上が沖縄に集中しており、「沖縄の負担軽減は政府の責任である」と安倍首相は発言していました。しかし、今回の県民投票の結果には触れず、「世界で最も危険な普天間基地の移設はもはや遅らせることはできない」と説明し、民意を踏みにじる形で辺野古埋め立て工事を進めています。

県民の意思に反して基地を造ったという事実が、今後歴史に刻まれていくことになるでしょう。「きれいな海を返せ」「沖縄を返せ、沖縄に返せ」そんな言葉が思い出され、歴史は繰り返すのか、いや、そうさせてはいけないと強く願います。

（木村 明美）

◆◆◆◆◆ スキンケア ◆◆◆◆◆

健康な肌は外部の刺激から身体を守る「バリア機能」が働いています。しかし肌の乾燥や傷などで肌の「バリア機能」が低下すると、アレルギーや肌荒れなど様々な肌トラブルを起こしてしまいます。「バリア機能」を保つためには正しいスキンケアが大切です。スキンケアの基本は「洗う」「^{うるお}潤す」「守る」です。

「洗う」・・・泡を使ってやさしく、すすぎはしっかりと！

まずかけ湯やシャワーで表面についたほこりなどの汚れを流し、肌をぬらします。洗う時は石けんやボディソープをよく泡立てましょう。泡で洗うことで肌への余計な刺激をなくすことができます。特に赤ちゃんや高齢者は肌が薄いのでやさしく洗ってください。洗う時にゴシゴシと強くこすると肌を傷つけてしまったり、肌が本来持っている保湿成分まで洗い流したりしてしまうのでやめましょう。

また泡立てずに洗うとすすぎ残しやすく、皮膚への刺激となりがゆみが起きることがあります。ひじやひざの裏、背中はすすぎ残しやすいので丁寧にすすいでください。乾燥肌の方は熱いお湯だと皮脂を流し過ぎてしまうので、ぬるま湯ですすぐようにしましょう。



「^{うるお}潤す」・・・保湿剤は入浴後すぐに塗りましょう！

入浴後の肌は水分をたくさん含んでいます。皮脂や肌が持っている天然保湿因子（NMF）などが流されているので、そのままだと時間とともにどんどん水分が蒸発していきます。入浴後は乾いた清潔なタオルで肌をポンポンと押さえるようにしてきちんと水分を拭き取ります。ここでもゴシゴシとこすると肌を傷めてしまうのでやめましょう。水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗ります（5～10分以内が目安）。保湿作用のある入浴剤を使うのもよいでしょう。

保湿剤にはさまざまな種類があり、自分の乾燥の程度に合わせて使い分けます。きちんと続けるには塗りやすさも大事なポイントなので、自分に合ったものを探してください。

保湿剤のタイプによる一般的な特徴 ※製品によって違うものもあります

保湿作用（油分の多さ）

軟膏 > クリーム > 乳液（とろみのある液体）> ローション（さらっとした液体）

のびやすさ

軟膏 < クリーム < 乳液（とろみのある液体）< ローション（さらっとした液体）

「守る」・・・紫外線対策や衣服の素材にも気を配りましょう！

紫外線はしわやしみ、乾燥の原因となり、肌のバリア機能を低下させます。

これからの時期は特に紫外線が強くなってくるので日焼け止め、日傘や帽子、上着、サングラスなどで紫外線から身を守りましょう。

日焼け止めの成分は大きく分けると2種類あり、「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」と言われます。肌が敏感な方が紫外線吸収剤の入っている日焼け止めを使うと肌への刺激となることがあるので避けの方がよいでしょう。肌を守ってくれる日焼け止めですが、ずっと肌に残っていると肌への刺激になってしまうので、入浴時などにきちんと洗い流すようにしましょう。

日傘や帽子などは肌の状態に関係なく使え、体温の上昇を抑えて熱中症対策にもなります。



紫外線吸収剤：化学的な仕組みで紫外線のエネルギーを吸収し、熱などに変換して紫外線を防ぐ

紫外線散乱剤：物理的な仕組みで紫外線を散乱・反射させ、紫外線を防ぐ



肌が敏感な方は衣服の素材にも気を配りましょう。固い素材は肌を刺激し、通気性の悪い素材は蒸れて肌のバリア機能を低下させます。一般的に綿素材のものが肌にやさしくオススメです。オムツやパッドを使っている方は内部が蒸れやすくなります。蒸れた肌は角質がふやけてバリア機能が低下しています。蒸れを防ぐためオムツやパッドはなるべくこまめに交換しましょう。

この他、バランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な運動も肌をすこやかに保つのに役立ちます。これもスキンケアのひとつです。

ふれあい薬局では肌にやさしい日焼け止めやボディソープなどのスキンケア用品を取り揃えています。サンプルもご用意しておりますので薬局に来られた際にはお気軽にお尋ね下さい。

また、スキンケアをきちんとしていても肌トラブルが起きることがあります。市販の薬などですぐに治る場合はよいのですが、なかなか治らなかったり何度も繰り返したりする場合は一度皮膚科で診てもらいましょう。

(参考) 日本皮膚科学会HP、きょうの健康、マルホ、資生堂HP (Y. A)

職員紹介

戸畑店 事務 横田 陽子

2月からふれあい薬局戸畑店で勤務しています。これまでは病院に勤務しており、調剤薬局での勤務は初めてです。

分からない事ばかりですが、早く皆さんのお役に立てるように努めます。どうぞよろしくお願いします。



おくすり整理便利グッズ

毎日服用するお薬。数が多かったり、飲む時間がまちまちだったりで、「飲み忘れてしまった」なんていう経験はありませんか？

今回は、ふれあい薬局で取り扱っている飲み忘れや飲み間違いを防ぐために便利なグッズをご紹介します。

お薬ポケット1週間



カレンダータイプ

- ・1週間分のお薬を一覧管理。
- ・あさ・ひる・よる・ねる前4色のポケットで見やすく分類。
- ・ポケットが透明なので飲み忘れもひと目でチェックできます。
- ・ポケットの裏側にはマジックテープがついて、本体への着脱も簡単。

★二つ折りになるので、持ち運びや保管にも便利です！

おくすり整理キーケース

ケースタイプ

- ・1週間分のお薬を、あさ・ひる・よる・ねる前で区分け整理。
- ・安定してお薬が取り出せるように、底にはすべり止めがついています。



(T. S)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
 - 木・金曜 9:00～20:00
 - 水曜 9:00～20:00
 - 土曜 9:00～17:00
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 8:50～18:30
 - 火・木曜 8:50～17:00
 - 土曜 8:50～12:00
- (第2・4土曜はお休み)
(日曜・祝日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215

Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間

- 月～金曜 8:50～17:00
 - 土曜 8:50～12:30
- (第1・3・5土曜日)
(第2・4土曜はお休み)
(日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317

ホームページ <http://fureai-ph.jp>

ふれあい薬局

検索

※ホームページよりフェイスブックへもアクセスできます。フェイスブックでは、日頃の活動や感じた事なども載せております。ぜひ、ご覧ください。