

## 5月

## お肌に思いやりを

HAPPY  
MOTHER'S  
DAY!

過ごしやすい季節がやってきました。夏に向けてこれからどんどん気温も上がり、それと同時に肌トラブルも増えてきます。5月から8月までは紫外線が特に強くなります。いつも以上に肌への思いやりを持って過ごしましょう。肌トラブルがあるとそれだけでストレスの原因にもなりますのでご注意ください。

### ☆肌トラブルの3大原因☆

①紫外線…将来的にも影響

②汗と皮脂…肌への刺激

③隠れ乾燥…お肌の大敵

- ① **紫外線**：お肌の最大の老化原因。日焼けは一種の火傷のようなもの。肌のほかに目にも影響します。日焼け止めや衣服、防止などでガード、少し意識するだけでも効果的です。
- ② **汗と皮脂**：打ち水のように体温調節してくれる汗。しかし湿ったままだと最近の繁殖、皮膚への刺激が増加。保湿機能の皮脂は炎症の原因になりますが、落としすぎはNG。体はゴシゴシせず優しく洗って。
- ③ **隠れ乾燥**：冬場とは違い暑い季節だからこそ乾燥。エアコンや汗の蒸発、紫外線を浴びることで肌は乾燥しやすくなり、保護機能が弱くなってしまいます。夏もしっかり保湿を。

### ☆生活面で気を付けること☆

- **水分補給**→保湿剤で外側からはもちろん、内側からのうるおいを補給。冷たいものは体を冷やしてしまうので飲みすぎには注意。OS-1(オーエスワン)やスポーツドリンクなどは常備しておいてください。真夏の脱水や下痢症状にも1本あると安心です。薬局ではゼリータイプもご用意しております。
- **適度な運動**→血行が悪くなると体温低下や冷えにつながり、お肌の代謝も悪くなります。運動不足なら要注意。お散歩に出かけたり、階段を使って身近なところから意識的に体を動かすようにしてください。
- **良質の眠り**→深い眠りは成長ホルモンを分泌、お肌の代謝もUPします。睡眠前の激しい運動や強い光は控え、軽くストレッチなどはおすすめです。最近はスマートフォンからの光が睡眠を邪魔しているとか。朝の紫外線(太陽光)は体内リズムを整えてくれるので、寝つきの悪い方や夜中に起きてしまう方、朝起きたら5分くらいお外で光を浴びてみてください。

### ☆食事面で気をつけること☆

- **β-カロテン** 活性酸素を抑え日焼けした肌を修復します。(ほうれん草、小松菜、フダンソウ、にんじんなど)
- **フラボノイド** 紫外線に対する耐性を強める効果があります。(オレンジ色のかんきつ類)
- **ビタミンC** 皮膚に必要なコラーゲンの合成を促進。(ブロッコリーやカリフラワー、赤ピーマン)
- **ビタミンE** 酸化を防いで老化を防ぎます。他の栄養素と相乗効果を発揮するのも特徴(ナッツ類、アボガド)
- **ビタミンB2** 皮膚の新陳代謝を高め、皮膚を丈夫にします。(レバー、うなぎ、いわし、納豆、まいたけ)
- **アミノ酸** メラニンを減らすことでシミ予防効果。(はちみつ、ネギ、卵)

アボガドとブロッコリーのサラダにトマトをいれて、さらにレモンをひと絞り。

おつまみやおやつはナッツや果物に。ただしカロリーや糖分に注意、食べ過ぎはいけません。

腸内バランスを整えるためにはヨーグルト、プレーンなものにはちみつや果物をトッピングしてヘルシーに。

食後はお茶。ポリフェノールとビタミンC豊富で海外では美白食品として人気急上昇中。できれば温かいもの。

### 『お薬の配達、管理のお手伝い致します』

ピュアタウン薬局では、医師の指示により、処方されたお薬をご自宅や施設まで配達し、

お薬の説明や管理のお手伝いをいたします。

※医師やヘルパーの自宅訪問と同じく、**介護保険**が適応されます。

詳しくはお気軽にスタッフまで☆