

2022年1月 発行 第90号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行

福井市光陽3丁目4-12

電話 0776-25-7732

<http://www.midori-ph.com>

謹賀新年

本年もよろしくお願いいたします。

良い年になりますように。

皆様の笑顔が見られるようにサポートさせていただきます。



みどり薬局は『地域連携薬局』です！

お気軽に
ご相談
ください！



地域への他、薬局へ医薬品の提供や情報発信などを行い、他薬局をサポートいたします。

外来受診時だけでなく、入院時や在宅医療においても、地域の医療機関、介護事業所、他の薬局等と連携し、患者様の一元的で継続的な薬物治療を実施いたします。

お薬や治療に関して困っていること、不安に思っていることなど、患者様の思いを医師や医療・介護スタッフにお伝えしたり、改善点を提案することができま

相談コーナー
もあります！
最後のページ
を見てね。



冬の乾燥から肌を守りましょう！

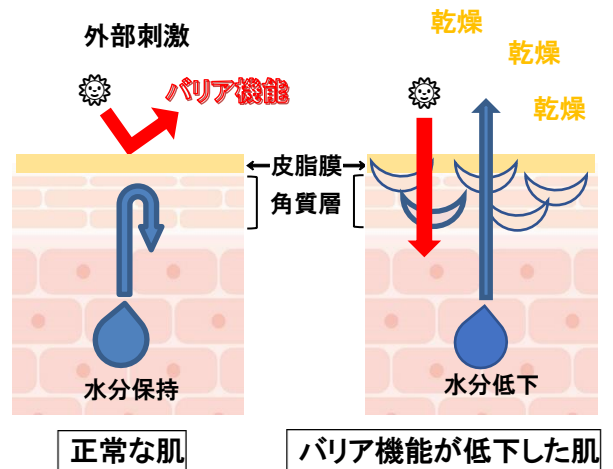


乾燥肌の原因

正常な肌は、皮膚の一番外側にある厚さ約 0.02 mmの角質層が**肌内部の水分を保持**し、紫外線や雑菌・異物などの外部刺激から肌を守っています（**バリア機能**）。

さらに角質層表面は、分泌された皮脂による膜（皮脂膜）に覆われ肌を守っています。

しかし、**空気が乾燥する冬**は、肌から水分が失われ、水分と皮脂のバランスが崩れて**バリア機能が低下**し、**肌の乾燥**がおきてしまいます。また、加齢に伴い皮脂分泌量と水分保持機能が低下するので、**高齢になると肌はより乾燥しやすい状態**です。



乾燥肌を悪化させないために

● 暖房による乾燥に注意！

暖房を使用している部屋に洗濯物を干すなど、室内の乾燥を防ぎましょう。



● 掻かない！

乾燥肌になると少しの刺激でもかゆみを感じやすく、掻くことで、さらにバリア機能にダメージを受け、ますます敏感になり、かゆい→掻く→かゆい→掻く…の悪循環



掻かずに
保湿剤でケア
しましょう！



● お風呂はぬるめ。やさしく洗う。

お湯は少しぬるめ（38～40℃が目安）に設定を。熱いお湯に長時間つかると、より水分が奪われ、温まったことでかゆみも増しやすくなります。保湿成分配合の入浴剤を使うのもよいです。体を洗う時は、しっかり泡立て、やわらかい綿素材のものや手の平で、こすらずやさしく洗いましょう。体を拭く時も、タオルでこすらず押さえるようにやさしく拭き取ります。



● 十分な睡眠・栄養を。

肌の細胞は新陳代謝によって、古い細胞から新しい細胞へ一定の周期で生まれ変わります。これがうまくいっていると肌のバリア機能も整った状態で維持されます。そのためには、十分な睡眠・ストレス発散・ビタミン豊富な野菜やタンパク質をとるなどの栄養補給が大切です。



保湿剤を塗るときのポイント！



塗るタイミング

入浴後すぐに。入浴後の肌は皮脂が少なく水分がどんどん蒸発してしまうため、できるだけ早く塗ることがポイント。そのほか朝起きた時や水仕事の後、寝る前などこまめに。



塗り方

乾燥が気になるところに。
手のひらを使って優しく。



塗る量

一般的に、チューブタイプなら人差し指の先から第一関節まで、ローションタイプでは 1 円玉大を、両手のひらを広げた範囲に使用するのが目安。皮膚がテカる程度も目安に。



※商品により異なる場合がありますので
使用方法をご確認ください。

おすすめの保湿剤・スキンケア用品

乾燥肌治療薬

第 2 類医薬品



ヒルマイルドローション

30g 1,078 円 税込



ヒルマイルドクリーム

30g 1,078 円 税込

さらっ
とした
使用感

ぷにゅ～マイルド～

より保湿力
があり
伸びがいい

医療用医薬品の有効成分と同じ
ヘパリン類似物質0.3%含有

広いかさつき・手荒れに
子どもからお年寄りまで

ヘパリン類似物質は、乾燥肌の治療薬として長年使用されている保湿成分で、高い親水性と保水性が特徴。

「保湿」「血行促進」「抗炎症」の 3 つの作用で乾燥から肌を守ります。

乾燥肌治療薬

第 3 類医薬品



ケラチナミンユワ20%尿素配合クリーム

60g 1,080 円 税込

尿素配合

がさがさ、ざらざら
硬くなった皮膚に

2e(ドゥーエ)

敏感肌のための
低刺激 スキンケア
入浴料もあります！



乾燥で敏感になった肌の
スキンケアに

シャボン玉

無添加石けんシリーズ
浴用、シャンプー、
洗顔などなど



待合室の相談スペース

『地域連携薬局』の認定にあたって、待合室に
「相談スペース」を作りました！

窓口でのちょっとした相談も大歓迎ですが、
落ち着いてじっくり相談することもできるよう
になりました！

アコーディオンカーテンを閉めれば個室になる
のでプライバシーもばっちりです！



みどり薬局では、

- **体成分分析計（InBody）**
- **血圧計**
- **血管年齢測定機**

を常時設置しています。薬の待ち時間にちょっ
と測定する方はもちろん、最近ではInBodyを使
うために薬局に来る方も増えてきました。

いつでも自由に使っていただいてOKです！
日々の健康管理にお役立てください！！

健康チェックコーナー



お薬手帳を持ち歩きましょう！！

薬局やかかりつけの医療機関でチェックしてもらうのは当然ですが、
急な体調不良でほかの医療機関を受診する際にも、これまでの治療の
経過や薬の飲み合わせをチェックすることもできます。

また、薬の記録だけでなく、自宅での血圧や体重、体調の変化、生活の中で気になったこと
など、お薬手帳に**薬以外のことも自由に記入**してもOKです！

ぜひ、ご自身の健康管理に役立ててください。

