



特集

紫外線 ～予防と対策～

さて、いよいよ暑くなり、本格的な夏がやってまいりました。夏といえば、紫外線。お肌の大敵です！女性の方は、シミなどが気になるかと思いますが、女性ばかりの問題ではありません！強い紫外線を浴び続けると、お肌の細胞はダメージを受け、**シミ・くすみ・肌荒れ**、さらには**しわ・たるみ**などの老化の原因にもなります。目に受ければ、**白内障**にもなりやすくなります。

今回は、そんな紫外線からお肌などを守る紫外線対策と、当たってしまった後のケアについて、お話します。

まず、一番大事なのは、『**予防**』。外出時は肌の露出を控えめに、つばの広めの帽子をかぶる、日傘をさす、サングラスを着用する、といったことや、紫外線の強い時間帯（午前10時～午後3時頃）を避けて外出することが効果的です。UVカットの効果が高い日焼け止めを塗っておくのもお忘れなく。また、外だけでなく、意外と室内でも注意が必要です。



しかし、うっかり紫外線にながくあたってしまったら、その後のケアが大事です。日焼け後のお肌は、かたいやけどのようになることがあります。しっかり冷やしましょう。皮膚のコラーゲンやエラスチンなどが壊れてしまい、乾燥しやすく、シワができたり、ハリが失われやすくなっているため、化粧水などでしっかり保湿をすることも大事です。痛んだお肌の再生のために、ビタミンA、C、Eも摂取しましょう。紫外線によるダメージは、体に蓄積され、忘れたころに徐々に出てきます。そして、なかなか元に戻りません！夏から秋にかけてのケアが、その後のお肌の状態を左右するのです！骨を丈夫にしたり、健康を保つのに必要な日光ですが、当たりすぎるといろいろな弊害がありますので、紫外線対策はバッチリしましょう！！

そして、ひどい日焼けのときは、お医者様に診てもらいましょう。

店舗紹介

今回は**博多南店**をご紹介します。

場所は、新幹線の車両基地、博多南駅の側にあります。

立地が駅前ということもあり、近隣の医療機関以外にも、広域医療機関の処方をお応えしています。

開局時間 平日 9時～19時半

土曜 9時～18時まで

新幹線ご利用の方は、出かける前に処方箋を出されて、帰りに取りに来られるという御利用方法もあります。地域の皆さまの健康な生活のお役にたてればと思っています。

どうぞ、お声かけください。次回は**横浜店**です。



アガペマップ



服薬アドバイス

～続成人編～



前は食前・食間・食後についてお話ししましたので、今回は起床時と就寝時、頓服についてとお薬の保管方法について説明いたします。

起床時



朝起きて、食事をとらないうちに服用してください。骨粗鬆症の薬には消化管からの吸収が悪いため食事と同時に服用すると吸収が低下するものがあります。そのため、消化管の中に全く何もない起床時が効果的です。

就寝時



寝る直前から30分くらい前に服用してください。睡眠薬は、あまり早く服用しすぎると効果の切れる場合や転倒する危険があります。便秘薬は、6～8時間後くらいに効く薬がありますので、就寝前に服用することで朝方効かせることができます。

効くまでの時間や持続時間は、薬によって違いますので、医師や薬剤師にお尋ねください。

頓服

頭痛時や便秘時、不眠時など必要に応じて服用します。1回の量や1日に服用する回数、服用間隔などは、薬によって違いますので、その都度、医師や薬剤師にお尋ねください。

お薬の保管方法

保管には大事なことがふたつあります。ひとつは、**いつも決まった場所に保管**すること。もうひとつは、**子供の手のとどかないところに保管**することです。錠剤や散剤は湿気を避けた冷暗所がベストです。缶や箱に入れて保管するのもよいでしょう。ただし飲み忘れないように目につく場所がよいと思います。

アガペがおすすめる、夏バテ対策に！！



坂元の
天寿 **りんご黒酢** 700ml



おなかの元気は、
体の元気！！

クーポン券

店内商品5%オフ
(一部除外品目あり)
vol.8 10月末まで



簡単なおしき

1日30ccを水で4～5倍でうすめるだけで、とてもおいしく飲めます。

酸っぱいものが苦手な方もOK！

牛乳で4～5倍に薄めるとヨーグルト状になり小さなお子様や、お酢が苦手な方でもおいしく飲めます。

ガラクトオリゴ糖って…

1日30ccでガラクトオリゴ糖を5g摂れます。ガラクトオリゴ糖は母乳にも含まれている安心なオリゴ糖で、ビフィズス菌を増やしてくれます。また、ガラクトオリゴ糖は酸や熱にも強いので、お酢の中でも分解しにくいのです。

こだわりの原材料

ガラクトオリゴ糖はもちろんのこと黒酢は 鹿児島県産壺つくり純米黒酢“坂元の黒酢”、りんご果汁は国内産にこだわりました。

**是非
おすすめるします**

めまいについて

～その① めまいの種類と原因について

タイプとしては、回転性めまいと浮動性めまいの2つに分けられます。回転性めまいは、眼の前が左右に大きく揺れたり、ぐるぐると回るように感じるめまいです。浮動性めまいは、目の前がふらふらとふらついたり、雲の上をあるいているように感じるめまいです。めまいが起こるのは、体のバランス（平衡）を保つ仕組みのどこかに異常が生じるためです。

体のバランスは、眼や耳などからの情報を脳が統合し、姿勢や動きを調節することによって保たれています。

特に平衡を感じる耳と情報を統合する小脳は、バランスの維持に重要な役割を果たしています。めまいが起こるのは、情報を集める器官やその通り道のどこかに障害が起こり、平衡感覚や情報の統合に乱れが生じるためなのです。次回はその症状と検査についてお話します。吉田（博多南店薬剤師）