

ぱるす

夏号

だよい



特集!! 夏本番紫外線対策!!

もうすぐあつーい夏がやってきますね！
皆さん紫外線対策はばっちりですか？
紫外線が多くなるのは5～8月にかけてです。
まだの人は今日からはじめましょう！！

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

紫外線は日焼けを引き起こし、皮膚の老化、シミ、しわ、たるみの原因となるばかりではなく、免疫力の低下や白内障、皮膚がんの原因ともなる可能性があります。ただの日焼けとあなどらず、しっかり紫外線対策をしていくことが必要です！



そもそも日焼けって？

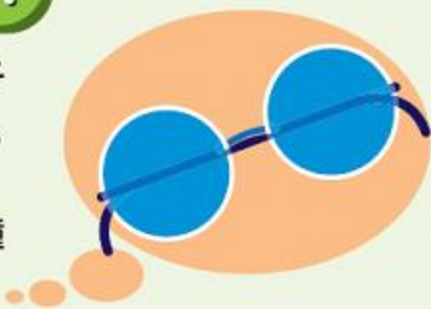
有害紫外線から皮膚を守る防御機構。ただ、皮膚を守る為に作られたメラニンが残ってしまうことでシミとなったり、紫外線から守るために皮膚が厚くなってしまう。

日焼けをしないのですが紫外線対策は必要？

日焼けをしない方は有害な紫外線から体を守る防御機構が不十分なため、紫外線の影響を受けやすいです。そのため紫外線対策は必要です！

紫外線対策はどうしたらいいの？

日焼け止めクリーム等の使用や、つばの広い帽子をかぶる、日傘をさす、サングラスをかけるなど。サングラスはUVカットのものか、色の薄めのものを！暗い色を選ぶと瞳孔が開き、散乱する紫外線が瞳に影響を与える確率が増えてしまいます！



日焼け止め製品の効果的な使い方

初めて使用する場合は、使用予定の1、2日前に腕の内側あたりに少量を塗り、異常がないか確認しましょう。少しずつムラなく塗りましょう。

一度塗ると5～6時間程度効果はありますが、スポーツなどで汗をかくときは、2～3時間おきに塗りなおすのがよいです。

海やプールで泳いだりするとき、落ちるたびに塗りなおす。ウォータープルーフの日焼け止めは落ちにくいので、敏感肌の人や子供には使用しないほうがよいです。

日焼け止めクリーム剤の選び方は？

SPFとPAって？

・SPFとはUVB防止効果の指標です。数値が大きいほど効果は高いですが、伸びにくくかさつきの原因となったり肌に残りやすいため負担が大きくなります。一般にちょっとした外出や日常ではSPF10～20程度、外でのスポーツやレジャーではSPF20～35、海やリゾート地ではSPF30～50と使い分けるとよいでしょう。

・PAとはUVA防止効果を三段階で表したものです。+で効果がある、++でかなり効果がある、+++で非常に効果があるといえます。



UVAとUVBって？

・UVA
→日常生活において日焼けの原因となります。肌の弾力やハリにかかわるコラーゲンやエラスチンを破壊し肌老化をおこします。窓ガラスも通過するので注意！

・UVB
→日焼けへの影響はUVAよりはるかに強いとされ、皮膚が赤く火傷状態となるのはUVBの影響です。窓ガラスは通過しないため、外出時に影響を及ぼします。

※その他UVCがありますが、オゾン層で大部分吸収される為、ほとんど問題となりません。

敏感肌・アトピー体質なのですが？

紫外線吸収剤を含まないノンケミカル製品やベビー用の日焼け止めを使用するとよいでしょう。そのほか帽子などで対策を！



おすすめ製品紹介 敏感肌の方も大丈夫！

ルビパールサンススクリーンクリームA(ウォータープルーフ)

SPF30 PA++

紫外線吸収剤不使用、無着色、無香料 15g 1,630円 30g 2,310円 ※乳液タイプもあります！

ドゥーエ 日焼け止め(クリームタイプ)

紫外線に敏感な方におすすめ。

SPF50 PA+++

40g 2,310円

ドゥーエ 日焼け止め(ノンケミカル)

紫外線吸収剤不使用

SPF45 PA+++

40g 2,310円

他にも敏感肌用の商品を取り扱っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

取扱店:パルス薬局各店 取り扱いのない店舗もございますので薬剤師にご相談下さい。

よくある質問

Q

よく「このお薬とグレープフルーツジュースと一緒に飲まないでください」といわれるけど、グレープフルーツジュース以外でどんな果物に気をつければいいのか？

A

柑橘類にはある種の医薬品の代謝酵素に影響を与えることで、その医薬品の作用を増強させるものがあります。

影響を与えるもの

- ・グレープフルーツ
- ・スウィーティー
- ・ダイダイ
- ・キヌカワ
- ・ハッサク
- ・ブンタン

大丈夫なもの

- ・レモン
- ・バレンシアオレンジ
- ・かぼす
- ・温州みかん

編集者の声



入社二年目の薬剤師中島です。今回、記念すべき「ばるすだより」第一号(夏号)を無事発行することができました。皆様楽しんで頂けたでしょうか。季節にまつわるテーマや皆の気になるちょっとした疑問をどんどんとりあげていこうかと思えます。皆様の意見を聞かせていただきたいと思いますのでよろしくお願いします。



入社二年目の薬剤師中川です。私たちががんばって作った「ばるすだより」、たくさんの方々に読んでもらえたらいいなと思ってます！皆様が読んで楽しい、ためになる、そんな「ばるすだより」を作っていきたいと思えますので今後もよろしくお願いします。