



# ももちゃんニュース Vol. 6

## ※ 紫外線に注意 ※

日差しのまぶしいさわやかな時候になりました。そろそろ紫外線が気になりますね。紫外線の浴びすぎは、日焼け・しわ・シミの原因となりますが、悪い事だけではありません。正しい知識を持ち、浴びすぎに注意して上手に付き合っていきましょう。

### 紫外線の働き

#### <ビタミンDを作るお手伝い>

骨にカルシウムが詰まっていくにはビタミンDが必要です。紫外線はビタミンDを作るのを助けます。日照時間の少ない北欧ではわざわざ日光浴をして健康を維持しています。

#### <病原菌を殺す働き>

布団干し・日光消毒は昔からの生活の知恵です。

### 紫外線の影響

皮膚細胞のDNAに傷をつけることがあります。体にはそれを正常に戻す仕組みが備わっていますが傷が度重なりと修復しきれずにガン化する事があります。

眼への影響は、白内障（レンズが濁り見えにくくなる）や翼状片（よくしゅうへん白目が翼状に黒目に侵入する）の一因となることが知られています。

強い紫外線を受けると角膜が炎症を起こします。痛みや涙目が見られます。サングラスで予防して！

### ～美肌におすすめメニュー～



プチトマトの和風コンポート

(材料)

プチトマト…12個

だし汁 …1/2カップ

塩 …小さじ1/4

砂糖 …小さじ1

(作り方)

1. 密閉容器に調味料を入れておきます。
2. プチトマトはヘタを取り、熱湯で湯むきし、氷水につけて皮をむきます。
3. 1に2を加えて漬け込みます。

(冷蔵庫で半日程置くと味がなじみます)

### ～薬と日光皮膚炎～

薬による光線過敏症では外用薬を塗った部位が日に当たるとかぶれたり、内服薬をのんだ後に外出すると、日が当たった皮膚に発疹ができたりする事があります。

消炎鎮痛剤・抗生剤・高血圧薬・糖尿病薬など一部の薬に炎症を起こすものがあります。

### ☆☆ ノブ化粧品 ☆☆

肌にやさしい日焼け止めが入荷しております。

ノブ化粧品はアレルギー体質の方、ニキビ肌の方のために皮膚科の先生が開発した化粧品です。

### ♡ 新人紹介！！ ♡

4月から新しい仲間が増えました。メディカルアシスタントの高橋です。毎日笑顔で頑張っています。宜しくお願い致します。



### えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

ホームページでブログ更新中！！

