



ももちゃんニュース

Vol.1.23

～お肌の為に知っておこう！ ＊紫外線＊の知識～

紫外線の浴びすぎは、日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性、悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

紫外線のばく露は目にかぎってみると、帽子の着用で20%減少し、UVカット機能を持った眼鏡やサングラスの着用で90%減少する説もあります。日焼け止めクリームもよく使われていますが、適切な使用量を使うことが必要です。

夏に気になる疾患：

プール熱とはどのような病気ですか。

アデノウイルスの感染により、発熱（38～39度）、のどの痛み、結膜炎（はやり目）といった症状を来す、小児に多い病気です。プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、プール熱と呼ばれることもあります。通常、6月ころから徐々に流行しはじめ、7～8月にピークとなります。

- ・流行時には、流水とせっけんによる手洗い、うがいをしましょう。
- ・感染者との密接な接触は避けましょう（タオルなどは別に使いましょう）。

高熱が比較的長く（5日前後）続くことがあります。しかし、特別な治療法はありませんが、ほとんど自然に治ります。吐き気、頭痛の強いとき、せきが激しいときは早めに医療機関に相談してください。

説明書にある使用量をしっかり塗りましょ

顔に使用する場合
 クリーム状にするタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にするタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくいねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。

クリーム状(パール粒×2) 液状(1円硬貨大×2)

腕や脚など広範囲に使用する場合
 容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせけんを描くように均一にムラなく伸ばす。

<図3-3 日焼け止めの塗布量と塗り方>

～今月のOTC「すっぽん牡蠣エキス粒」～

すっぽんと聞くと滋養強壯のイメージがありますが、実は美容にも優れているんです！

すっぽんにはコラーゲンをはじめとした豊富なアミノ酸が、牡蠣にはアミノ酸とミネラルが含まれています。

夏に向けて美肌も元気も手に入れたい方や運動不足が気になる方お酒を飲む機会が多い方におすすめです。

すっぽんと牡蠣でお肌も体も潤いのある生活にしてみませんか？



1袋 60粒(1ヶ月分)
1,720円



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

