



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.110

Vol.110

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

TOPICS

気になる季節です

乾燥肌の予防

秋もいよいよ本番、暖房器具が活躍する機会も増えてきました。湿度も下がり、そろそろ気になってくるのが「乾燥肌」。乾燥肌の季節に注意すべきポイントを、薬剤師の片田哲章さんに聞きました。



肌のバリア機能

肌は本来「バリア機能」を持っており、体内の水分の蒸発をコントロールしたり、細菌や花粉など外からの刺激を防いでうるおいを保ってくれています。

肌のバリア機能が低下し、内部に水分を保持できなくなった状態がいわゆる乾燥肌。カサカサしたりしわっぽくなったり、ひどくなるとかゆみやヒリヒリとした痛み、赤みなどが生じることも。乾燥肌が悪化して皮膚疾患になる前に、正しいケアで予防しましょう。

湿度をコントロールする

お肌の健康には60%程度の湿度がよいとされていますが、暖房がフル稼働する冬場の室内は30%以下になることも。そんなときは加湿器を利用して、上手にコントロールしてください。

入浴のしかたに注意

お湯につかっているときは水分を含んでしっとりしている気がしますが、実はお肌は無防備な状態。熱すぎるお湯は皮膚を保護している成分を流出させてしまい、逆に乾燥しやすくなります。入浴の温度は40度以下、20分以内程度がよいとされています。

さらに保湿成分入りの入浴剤を使うとか、お風呂上がりにはすぐに保湿剤でケアをすることも大事。顔だけでなく、体も全体に保湿し、水分の蒸発を防ぎましょう。

保湿ケア

お肌に合う成分、合わない成分は人それぞれ。敏感肌の方は、なるべく香料や保存料が添加されていない保湿剤を選ぶとよいでしょう。セラミドやNMFといった天然保湿因子が入っているローションなどがおすすめです。使いやすいものがたくさん出ているので、活用してください。

Column

赤ちゃんの肌ケアが大事!

食べ物は、実は食べる前からその成分が空中を漂っています。肌のバリア機能が十分に働いていない場合、肌から成分が吸収されることがあります。

アレルギーに気を使い、赤ちゃんが初めて口に入れる食材には注意していることと思いますが、肌から入ってきた食物も「異物」とみなされてアレルギー反応に結び付くことがあります。赤ちゃんのお肌も保湿をしっかりと守ってあげることが重要です。



特集

飲みすぎ注意! 栄養ドリンク

薬局をはじめ、コンビニ・スーパー・駅の売店など、様々な場所で気軽に購入できるドリンク剤。肉体疲労時だけでなく、病中病後・食欲不振などの場合にもお世話になる人も多いでしょう。しかし、やたらと摂取するのは危険です! 栄養ドリンクのメリットとリスクを考えてみます。



栄養ドリンクの種類

栄養ドリンクとひとくちに言っても、清涼飲料水から医薬部外品、第2類医薬品までさまざまな種類があります。

「医薬品」や「医薬部外品」は、**医薬的に効能効果が認められている成分が入っているもの**。たとえば、肝臓の働きを活性化させる「タウリン」、ビタミンB、さらには生薬が配合されているものもあります。

一方、一般的に「エナジードリンク」と言われているものは、ビタミンCやカフェインが入っていますが、表示は「清涼飲料水」です。



摂取の注意点! 糖分

栄養ドリンクは「甘味」をつけないと飲みにくいことから、**糖分が多く含まれています**。意外と含有量も多いので、カロリーを気にする方、**血糖値が高い方などは特に注意**が必要です。

摂取の注意点! カフェイン

眠気や疲労感を取り除くことを目的に配合されている「カフェイン」は、取り過ぎると心臓血管系への影響により、**血圧上昇や不整脈**が起こることがあります。また、**腎臓への作用、利尿作用**もあります。そもそも**カフェインには依存性**があり、カフェイン常用者がカフェイン摂取を急に中断すると、**疲労感や気力低下**が起こることがあります。また、非常に短時間にカフェインを過剰摂取した場合には、**急性カフェイン中毒***を起こすことがあります。

医薬品ではないエナジードリンクはカフェインの量を**表示する義務がない**ので要注意です。1日に何本も飲むことはやめましょう。

*急性カフェイン中毒: 中枢神経系に広く作用するため、心拍数増加や不整脈、動悸、神経症状(幻覚・幻聴等)、痙攣や昏睡状態もあり。また呼吸器症状(呼吸麻痺)を起こすことも。



はい、お答えします!

Q. サプリメントは、薬と一緒に飲んでも大丈夫? 【上田市 40代 男性】

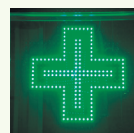
A. サプリメントなどのいわゆる「健康食品」には特定の機能の表示ができる。「保健機能食品」や「そうでないもの」などたくさんの種類があります。健康食品の中には薬の効き目を強めたり、弱めたりしてしまうものもあります。健康食品と薬と一緒に服用する場合には一度、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

ご質問いただいてもすぐに掲載できない場合がございますのでご了承ください

宛先 **ハガキ** 〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp **FAX** 0268-22-6201

健康やお薬に関するお悩み・お困りごとは何でも、
かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板▲

