



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.117

Vol.117

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!

今月のTOPICS

効果的に
使いましょ

日焼け止め

夏が近づくにつれ、降り注ぐ陽射しが気になりますね。シミ・シワ・たるみなどお肌の悩みを作るだけでなく、皮膚がんの原因にもなる紫外線が、最も強いのは6月から8月といわれます。一日のうちでは正午ごろです。この季節、その時間帯は直射日光を避け、外に出る場合は日傘や帽子、長袖のシャツ、サングラスなどで防ぎましょう。さらに紫外線から身を守るために、手軽で効果的な方法は「日焼け止め」の使用です。

日焼け止めの選びかた

「SPF」と「PA」

商品に記載されているこの記号、
どんな意味があるかご存じですか?

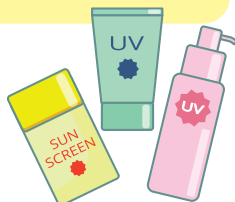
表示例
SPF50+

SPF 短時間で強いエネルギーを伝える紫外線B波を防御し、**日焼けによる肌の炎症を防ぎ**ます。SPFの値は1につき15分間肌を防御してくれます。最大値は50で、それ以上は+で表示されます。

表示例
PA++++

PA 時間をかけてエネルギーを皮下組織に伝える紫外線A波を防御し、**お肌の褐色化やシワ・たるみを防ぎ**ます。防御効果は「+」で表されます。最大値は「++++」。

SPF・PAの値は、高いほど紫外線防御に大きな効果を発揮しますが、そのぶん**肌への負担も重くなるので、肌の弱い人、お子さんなどは注意が必要**です。短時間しか日に当たらない場合やこまめに塗り直せる場合は、値の低いものを使用した方が肌への負担は軽くなります。



日焼け止めの正しい塗り方

顔

額、鼻、両ほほ、あごに適量の日焼け止めを直接置きます。指の腹で顔全体、毛穴の奥まで優しくのばしていきましょう。

なるべくたっぷりめに使いましょ!



うなじや手首など、服でこすれる場所は落ちやすいので、こまめに塗り直しましょう。



日焼け止めを、塗りたい部分に直接出します。手のひら全体を使って、隙間のないようにのばしていきましょう。

身体

ポイント

よく振りましょう

日焼け止めの中には「反射剤」と「吸収剤」が二層に分かれているものもあります。よく振ってしっかり混ぜてから使用しましょう。

こまめに塗り直しましょう

日焼け止めは、ウォータープルーフ効果のあるものでも、汗をかけばはがれ落ちてしまいます。長時間のお出かけの際は、こまめに塗り直すことが大切です。

しっかり洗い落としましょう

ウォータープルーフタイプのものは特に、クレンジング剤を使ってしっかり落としましょう。しっかりと洗い流して、お肌への負担を残さないようにしましょう。

特集

子宮頸がん予防ワクチン

定期接種が
再開
されました!



子宮頸がんとは

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、**HPV(ヒトパピローマウイルス)**による**感染が原因**で起こる病気とされています。多くの女性が一生のうちに一度は感染するというありふれたウイルスですが、感染した状態が長く続くと子宮頸がんを発症することがあります。特に**若い女性(20~39歳)**に罹患者が多く、**毎年1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、2,900人もの人が亡くなっています。**

予防法「HPVワクチン接種」

海外では、「**HPVワクチン**」の接種が**子宮頸がん予防に高い効果があると報告**されており、**各国でワクチン接種が推奨**されています。日本でも「定期接種」の対象とされていたHPVワクチンですが、平成25年にワクチン接種と因果関係が否定できない副反応が報告され、国の判断が示されるまで当面の間、定期接種を積極的に勧奨しないということになっていました。

ワクチン「定期接種」勧奨が再開

しかし、その後**ワクチンの有効性が確認され、令和4年4月から積極的勧奨が再開**されました。これを受けて、その間に接種の機会を逃した方々に対し、「**キャッチアップ接種**」として**公費にてワクチンを接種**していただくことができます(サーバリックス、ガーダシル、シルガード9の3種類)。

キャッチアップ接種対象者

平成9年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた女子で、定期接種の対象年齢(小学校6年から高校1年相当)の間に接種を逃し、HPVワクチンの接種を合計3回受けていない方。

費用償還対象者

平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた女子で、定期接種の機会を逃し、対象年齢を過ぎてワクチンの接種を自費で受けた場合は、費用の償還払いの対象となります。申請書や本人確認書類、領収書の原本、予防接種済証など、必要書類を市町村の窓口を持参してください。

お問い合わせ 各市町村の窓口へ

はい、お答えします!

Q. 効果を求めるとき、「化粧品」より「医薬部外品」の方が効きますか?



A. 「化粧品」とは体を清潔にしたり、外見を際立たせる目的で、皮膚等に塗布等するもので、作用が緩和なものを指します。いわゆる基礎化粧品、シャンプーなど。

「医薬部外品」とは日本の医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)に定められた、医薬品と化粧品の中間的な分類で、人体に対する作用の緩やかなものです。

さまざまな商品があり、薬局で扱っている化粧品もあります。ご自身の体質や肌等に合ったものを探されるのがよいでしょう。

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。

宛先

〒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

