

季節のおたより 夏

2018.夏

夏の皮膚トラブル、大丈夫？

夏は1日の大半を冷房の効いた低湿度の環境で過ごすことや、強い紫外線を浴びることによって皮膚は乾燥し、バリア機能が低下しやすくなります。汗で気づきにくいのですが夏特有の「隠れ乾燥」になっていることが多くあります。

入浴後や乾燥を感じた時に、1日に何度でも、夏だからと気を抜かずにきちんと保湿・保護しましょう。

紫外線を受けやすい頭部、顔、手、足は特に気を付けましょう。

保湿剤は、皮膚のキメに沿ってやさしく押さえるように塗ると効果的です。



皮膚を健やかに保つポイント

- ★汗をかいたらすぐに拭きましょう
- ★毎日きちんと体を洗きましょう
- ★ゴシゴシこすらず泡で洗きましょう
- ★保湿を心掛けましょう

熱中症を 予防しましょう!!

暑い夏をバナナで乗り切ろう!!

汗をかくと身体からナトリウムとカリウムが失われます。カリウムが不足すると筋肉の働きが悪くなり、だるさや不整脈の要因に。バナナは果物の中でもカリウムの含有量が多く、ビタミンB群やマグネシウム、食物繊維なども含みます。消化も良く、夏の栄養補給には最適な食品です。



- ①喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給
- ②室温確認・温湿度調整
- ③保冷剤・冷たいタオルなどによる体の冷却
- ④通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ⑤日傘や帽子の着用
- ⑥日陰の利用・こまめな休憩

なんでも相談会 を開催しています

毎月第3水曜日(水) PM 2:00~4:30

どなたでもお気軽にいらして下さい



花壇に咲いているチェリーセージです。さおるととてもいい香りがしますよ。

暑い日が続きますね。お近くにお越しの際には、是非ふれあい薬局にお立ち寄りください。待合室で冷たい黒豆茶を飲み水分補給をしたり、血圧を測ったり、どうぞゆっくり休憩していただきたいと思います。

ふれあい薬局千石町店

いつもご利用いただきありがとうございます

