


# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 8 月 22 日

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>申請企業名</b> | ライフエンタープライズ株式会社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>開催店舗名</b> | ハーブランド薬局 南柏店                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>店舗住所</b>  | 千葉県柏市南柏中央3-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>催事名</b>   | 2022.8.15~20 日焼けケア相談会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>開催日</b>   | 2022 年 8 月 15~20 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>催事内容</b>  | <p>1、目的<br/>日焼けのアフターケアについての周知・商品の提案</p> <p>2、内容<br/>日焼けのアフターケアについての案内など</p> <p>3、集客方法<br/>店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子<br/>8月15日から20日まで、日焼けケア相談会を実施しました。<br/>日焼けの正しいアフターケアの内容について、来局者にリーフレットをお配りしました。<br/>周知内容<br/>日焼け後の肌は軽いやけどをした状態と同じです。そのため、日焼け後は肌を冷やすことが大切です。<br/>日焼けを72時間以上放っておくと紫外線による色素沈着が起こり、シミやそばかすの原因となります。<br/>日焼けをしたら、なるべく早く冷やし、その後しっかり保湿することが必要です。日焼け後は肌が乾燥して脱水状態になっているため、保湿が欠かせないのです。肌への負担を減らすため、日焼けケアには低刺激の化粧品を選ぶとより良いでしょう。また、体の内側からのインナーケアも欠かせません。日焼け後は体内のミネラルが不足しているため、水分補給をしっかりすること、肌の新陳代謝を活発にし、ターンオーバーを促すためにビタミン類の補給をすると良いでしょう。</p> <p>相談者の40代の女性は、低刺激のスキンケア用品での保湿をしっかりして、ビタミン類の多いものを意識して選ぶようにして、シミやそばかすを予防したいと相談していました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>活動写真</b>  |  <p><b>日焼けの正しいアフターケア</b></p> <p>日焼けをしてしまったときは、アフターケアが最も重要です。<br/>日焼け後の肌は軽いやけどをした状態と同じ。<br/>そのため日焼け後は肌を冷やすことが鉄則です。</p> <p>&lt;フェイスクケア&gt;</p> <p>① まずは冷やす<br/>日焼けをしたら、なるべく早く冷やすことを心がけて下さい。<br/>日焼けした部分に保冷剤や氷を包んだタオルをあて、ほてりを鎮めて炎症の進行を止めます。<br/>※同じ場所を長時間冷やし続けると凍傷になる可能性があるため注意しましょう。</p> <p>② 保湿する<br/>日焼け後は肌が乾燥して脱水状態になっているため、保湿ケアが必要です。赤みやほてりが落ちているから、保湿効果のある化粧水でたっぷり水分を補給します。<br/>※日焼けした肌は敏感になっているので、化粧水をつける際のパッティングは避け、コットンでやさしくなじませましょう。</p> <p>Point!</p> <p>☆日焼けケアには低刺激の化粧品を！<br/>日焼け後に使うスキンケア用品は、肌への負担が少ない低刺激のアイテムを選びましょう。<br/>☆むけてきた肌は無理に剥がさない<br/>赤みや乾燥感、かゆみにつながります。<br/>保湿をしながら自然に剥がれるのを待ちましょう。</p> <p>&lt;体の内側から「インナーケア」&gt;<br/>日焼け後は体内のミネラルが不足しているため、水分補給には天然水やミネラルウォーターがおすすめです。<br/>またビタミン類を摂取すると、肌の新陳代謝が活発になりターンオーバーを促してくれます。</p> <p>ビタミンC<br/>メラニンの生成を抑制し、シミ・そばかすを予防します。<br/>果物、ブロッコリー、じゃがいもなど</p> <p>ビタミンE<br/>抗酸化作用が高く、血流を促して老廃物を排出します。<br/>ナッツ、アボカドなど</p> <p>ビタミンB<br/>ハリやうるおいをもち、紫外線による肌の老化を予防します。<br/>レバー、緑黄色野菜 など</p> <p>ビタミンK<br/>メラニンの生成を抑制し、シミ・そばかすを予防します。<br/>果物、ブロッコリー、じゃがいもなど</p> <p>ビタミンE<br/>抗酸化作用が高く、血流を促して老廃物を排出します。<br/>ナッツ、アボカド など</p> |