

# 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: 2023 年 3 月 25 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>	肌トラブル対策相談会
<b>開催日</b>	2023 年 3 月 13-18 日
<b>催事内容</b>	<p>1、目的: 春季の肌トラブルについての周知・商品の提案</p> <p>2、内容: 肌トラブルの要因と対策について</p> <p>3、集客方法: 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: 3月13日から18日まで、肌トラブル対策相談会を実施しました。 3月は冬から春にかけて季節が移り変わる時期であり、寒暖差や空気の乾燥、紫外線量の増加、環境変化によるストレスなどが要因が重なり肌トラブルが起きやすい時期です。 そして春の肌トラブルの多くは「肌のバリア機能の低下」が原因のひとつと考えられます。春は気温の差が激しく、湿度も低いいため、肌の水分と油分のバランスが崩れがちとなり、肌のバリア機能が低下しやすいとされています。 暖かくなってきたので保湿ケアをしなくても良いとの考えは要注意！春こそ、日々の丁寧な保湿ケアが重要になります。 たっぷりの化粧水と乳液で肌の水分と油分のバランスを整え、バリア機能をサポートすることで、外の刺激に負けない肌へと導きましょう。 参加された方の中には冬の乾燥対策には気を付けている方が多く、春先のケアが甘くなりがちの方が多く見られました。季節に応じたケア用品の提案も併せて行い</p> <p>5、参加者人数: 15名</p>
<b>活動写真</b>	<p><b>肌トラブル対策相談会</b> 開催日: 3/13(月)~18(土) 9:00~18:00</p> <p>3月は季節の変わり目でもあり 花粉の飛散も本番、新生活も控え 肌トラブルが起きやすい時期でもあります。 肌質に合わせた肌ケアの商品をご用意しております。 お気軽にスタッフへご相談ください。</p> <p><b>保湿剤の選び方</b></p> <p><b>保湿剤の役割</b> 健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質といった物質が不足して皮膚が乾燥した状態(ドライスキン)になると、角層が割れてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。</p> <p>保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分をふせたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るため、季節に関係なく、毎日、保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。</p> <p><b>保湿剤の選択</b> ＜季節と肌質に合わせて選びましょう＞ 季節ごとに使用する種類を変えると良いでしょう。 また、お子さまが嫌がらないものを選ぶことも重要です。 夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を潤う効果に優れたものが良いでしょう。</p> <p><b>使用量の目安</b></p> <p>★軟膏(なんこう)/クリーム★ 人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量</p> <p>★ローション★ 1円玉大の量が約0.5g</p> <p>★これらの量で手のひらの面積約2枚分に塗れます。ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がチカチカする程度も使用量の目安になります。ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります。</p> <p>引用・参考: マルホ製薬HP <a href="https://www.maruho.co.jp/hoshitsu/common_quantity.html">https://www.maruho.co.jp/hoshitsu/common_quantity.html</a></p>