

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: 2024 年 1 月 10 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	乾燥肌の予防対策に関する相談会
開催日	2024 年 1 月 10 日
	<p>1、目的: 乾燥肌の予防対策について薬剤師、栄養士の立場で注意喚起すること、疑問の解決に協力することを目的とする。</p> <p>2、内容: 乾燥肌対策は、皮膚を清潔に保ち、皮膚のバリア機能を正常に保てるような毎日のスキンケアが重要であること、目的に合ったスキンケア製品を選んで洗浄・保湿に努める。</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: ハーブランド薬局本店にて、乾燥肌予防についてお客様に対して注意喚起しました。当日、外来に処方箋を持ってきた方を対象に、乾燥肌予防についての資料を配布しました。正しい入浴とスキンケアで潤いを保ち、乾燥しやすい部位には入浴後にボディークリームやボディーマイルク、保湿剤等をしっかり塗り日常的なケアもお勧めしました。また、バランスの良い食生活も肌を丈夫にします。特に肉、魚、大豆製品などのタンパク質は肌細胞を生成する大切な栄養素です。免疫力を高めるビタミンC、新陳代謝を促進するビタミンA、皮膚や粘膜を保護するビタミンBなどのビタミン類も肌に密接な関係があります。野菜や果物を毎日の食事に取り入れてバランスよく摂取することもお勧めしました。</p> <p>5、参加者人数: 15名</p>

活動写真

『乾燥予防対策』無料相談会

日時: 1/10(水) 9:00~17:00

空気が乾燥する季節は、肌トラブルが起きやすくなります。こまめな保湿や加温等を行い、乾燥予防をしましょう。

皆さんのご悩みに、当薬局のスタッフが対応いたします!

無料ですのでお気軽にご相談ください!
上記以外の日でも、相談は随時受け付けています!

ハーブランド薬局本店 TEL: 04-7163-2532

<乾燥肌の予防対策>

乾燥肌対策は、皮膚を清潔に保ち、皮膚のバリア機能を正常に保てるような毎日のスキンケアが重要です。水分キープ力があり保湿成分が含まれているスキンケア製品を選んで、洗浄、保湿に努めましょう。

正しい入浴とスキンケアで潤いを保とう

こすりすぎは禁物
汚れを落とすことは大切ですが、硬いナイロンタオルなどでゴシゴシとこすりすぎると、角質層が傷ついてしまいます。強いナイロンタオルなどは避け、肌への刺激が少ない柔らかいボディータオルなどでやさしく洗いましょ。スポンジやネットで高立ってから、泡でやさしく洗イメージで、手で洗ってもよいでしょう。

お湯はぬるめに
熱すぎる湯のお風呂は、肌にとって必要な皮脂までとってしまい乾燥を助長します。お風呂の温度は38~40度がおすすです。

お風呂上がりは早めの保湿を
入浴後の肌は皮脂膜がとれ、乾燥しやすい状態になっています。そのままにしておくと、どんどん水分が失われていくので、すぐにボディーマイルクなどで保湿するようにしましょう。

夏・冬ともにエアコンなどによる乾燥の対策を

一般的に乾燥肌は、空気の乾燥する冬季はもちろん、夏季にもエアコンなどにより室内はかた乾燥した状態になるため、一年を通じて室内の加湿対策が必要です。自宅では湿度に応じて加湿器を使いましょう。また、職場など加湿の調整ができない場合は、保湿成分が配合されたミスト化粧水などを携帯し、潤いを補ってあげることもおすすです。

乾燥しやすい部位には保湿剤をしっかりと

入浴後に保湿ケアをすることはいいまでもありませんが、特に乾燥しがちな腕や足などには、ボディークリームやボディーマイルク、保湿剤などをしっかりと塗り、日常的にケアしておくのもおすすです。加齢によって減少した保湿成分は、日々積極的に補ってあげましょう。

バランスのよい食生活で肌を丈夫に

食事はバランスよくとりましょう。特に肉、魚、大豆製品などのタンパク質は肌細胞を生成する大切な栄養素です。また免疫力を高めるビタミンC、新陳代謝を促進するビタミンA、皮膚や粘膜を保護するビタミンB₂やB₆などのビタミン類も肌に密接な関係があります。野菜や果物を毎日の食事にとり入れてバランスよく摂取するようにしましょう。