肌荒れ・カサつき・しわ

【原因】肌荒れ・カサツキは睡眠不足、便秘、冷暖房など空気の乾燥、ビタミン不足、季節の変わり目、新陳代謝の乱れ、敏感肌などで保水能力が低下し、角質層のきめが壊れて起こります。乾燥じわは角質層の保水能力の低下により柔軟性が無くなるため、加齢じわは紫外線の浴び過ぎや加齢などにより、肌のハリを保つコラーゲンが減少するためにできます。

【対処法】潤いを残しつつ汚れをやさしく取り除くように 洗顔し、その後保湿力のあるしっとりとした保湿化粧水、 保湿乳液や保湿クリームでしっかり水分をキープ。UV 効 果のある美白美容液などを使うとより効果的でしょう。

にきび・吹き出物・べたつき・毛穴の目立ち

【原因】脂質・糖質の摂り過ぎ、ビタミン不足、睡眠不足、 生理前のホルモンバランスの乱れ、紫外線の浴び過ぎ、敏 感肌により、過剰分泌された皮脂が、古い角質や汚れとと もに毛穴につまり、そこに細菌が感染して炎症を起こすこ とが原因となります。

【対処法】ぬるま湯か水で丁寧に洗顔し、 洗顔後はさっぱりとした保湿化粧水・ 乳液・クリームなどでしっかり水分を キープ。また、十分な睡眠を取ること を心掛けてください。

しみ・そばかす・日焼け

【原因】しみ・そばかすの元となるメラニンは、色素細胞が紫外線などの刺激を受け活性化され、浴び過ぎると過剰に産生されます。色素細胞が活性化すると紫外線を浴びなくてもメラニンを作り続け、放っておくとしみ・そばかすが濃くなります。また、妊娠やストレスなどのホルモンバランスの乱れでメラニンが濃くなることもあります。

【対処法】洗顔後は角質に水分と油分を補給し、美白・UV 効果のある化粧品を使いメラニンができるのを抑えます。 また外出時には日焼け止めで紫外線をブロックし、ビタミン C を多く摂るようにしましょう。

肌トラブルの予防法

①バランスの良い食事

肌の健康には、タンパク質、脂質、糖質、ビタミンなどの 栄養素が不可欠です。偏った食事やビタミン不足は、肌荒 れの原因になります。インスタント食品、ファーストフー ド、甘いものの摂りすぎには 注意が必要です。

②便秘にならないように!!

便秘になると、排泄されるべき有害物質が腸から取り込まれ、肌のトラブルになり、特に、にきび・吹き出物を悪化させると言われています。体に必要な水分、食物繊維、乳酸菌の摂取を日頃から意識しておきましょう。

③ストレスをためないように

ストレスは生活習慣の乱れや、肌にも悪影響を及ぼします。 休息などストレスを解消するとともに、適度な運動で血行 をよくし、肌の新陳代謝を促して下さい。

④アルコールは適量、タバコは控えるように

アルコールを摂りすぎると皮脂分泌が過剰になり、にきび・吹き出物の原因になると言われています。また、肌健康に必要なビタミン C がアルコールの分解や喫煙で消費され、肌の血行を悪くしてしまうので注意が必要です。

⑤適度なミネラル補充を

バランスの良いミネラル補給は、健康な角質をつくり、皮膚を保護してくれ、皮膚の代謝を整え、きめの整った肌へと導きますので、ミネラル含有の食物や化粧品の活用を積極的に行うようにしてください。





βカロテン (ビタミンA)

にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは体内でビタミン A に変化し抗酸化の効果を果たします。野菜炒めなど油と一緒に摂るとより吸収されやすいです。一方、妊婦または妊娠を希望されている方はビタミン A の過剰摂取を避けるためサプリメントで摂ることは控えましょう。

ビタミンE

ナッツや植物油に多く含まれるビタミンEは、ビタミンAやビタミンCと一緒に摂ることでより抗酸化の効果を発揮します。ナッツは無塩のものを選びましょう。また植物油は大量に摂る必要はないので摂る量には気をつけましょう。

ビタミンC

果物や野菜に多く含まれるビタミン(は強い抗酸化を有し、コラーゲンの生成や保持にも作用するため肌の健康維持におすすめです。ビタミン(は体内に留まりにくく、毎日摂ることが大切です。食事に野菜や果物を取りいれバランスの良い食事を心がけましょう。

これらのビタミンは組み合わせて摂ることで相乗的な効果が 期待できます。緑黄色野菜を植物油で炒めた料理、果物とナッツを加えたサラダなど合わせて召し上がってみてください。

サカエ薬局 柳川店にて 肌年齢測定器を設置中

『お薬の待ち時間等を利用し 測定してみてください』

◎皮膚インピーダンス測定により推定肌年齢・肌 健康度を判定します。

◎肌タイプ・トラブルリスク・お勧めサプリ・各種 アドバイスなど詳細な結果をプリントアウト





測定イメージ

サカエ薬局の取り組み 骨密度測定キャラバンの実施 次回開催予定 10/19(土) 瀬戸内店

骨密度測定会では同時に栄養相談コーナーを設けています。 骨の健康維持に必要なカルシウムの摂り方や一緒に摂るべき ビタミンなど、患者様の食生活で実践しやすい方法を管理栄 養土よりご提案させていただきます。

その他食事で困ったことなんでもご相談ください。心よりお 待ちしております。





瀬戸店 瀬戸内店 山南店 児島店 勝山店 真壁店 柳川店
EL:086-201-0125 FAX:0869-24-2412 TEL:086-946-2621 TEL:086-473-3741 TEL:0867-44-5270 TEL:0866-95-2588 TEL:086-233-101 FAX:086-201-0127 FAX:0869-24-2402 FAX:086-946-2622 FAX:086-473-3764 FAX:0867-44-5271 FAX:0866-95-2588 FAX:086-233-101