

サカエ薬局だより

夏場の疲れやレジャーでの疲れの際に、栄養ドリンクを飲むことも多い時期です。今回は栄養ドリンクに入っている成分についてお伝えしたいと思います。



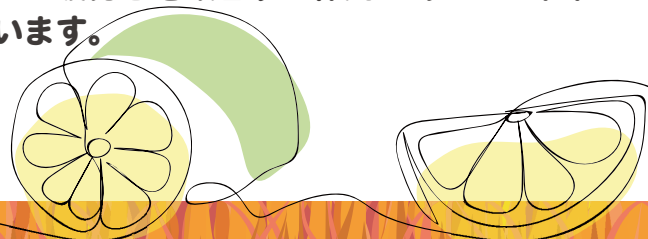
カフェイン

聞きなれた名前ですが、覚醒作用、解熱鎮痛作用、利尿作用などがある薬の成分の1種です。眠気・疲れがすっきりする覚醒作用は有名ですが、他にも解熱鎮痛作用がある市販のかぜ薬には多くの製品に使用されています。コーラ・お茶類にも含まれていますので取りすぎに注意が必要です。小児・授乳婦・妊婦の方はとくに注意が必要です。一時的な覚醒作用があるので寝つきが悪くなることや、カフェインを毎日服用した状態で急にやめると離脱症状（頭痛・吐き気・いらいらなど）もでることがあります。400mg/日までが推奨されています。（参考：コーヒー：60mg/100ml 紅茶：30mg/100ml 煎茶：20mg/100ml）



タウリン

CMで有名な成分です。こちらも医薬品にも存在します。タウリンは医薬品では心臓・肝臓の働きを改善する目的で使用します。筋肉の疲労感を改善する作用があるといわれています。



アミノ酸

アミノ酸の中でもBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）といわれる経口でとることが必須のアミノ酸は、筋肉の分解を抑え、筋肉の修復や疲労の除去作用があります。

ビタミンB群

ドリンク剤によく入っているものはB1・B2・B6です。中でも糖質をエネルギーに変える作用のあるB1が疲労に効果があります。豚肉・ウナギ・にんにくなどの食材にも含まれています。B2、B6は口内炎や肌荒れに効果があります。

漢方各種・ローヤルゼリーなど



高価格帯のドリンク剤に使用されています。値段が高ければ高いほど、高級な漢方薬を使用されています。漢方で有名なものは、ニンジン、ショウキョウ、ゴオウ、オウギ、ロクジョウ、クコ、サンシュユ、サンザシなどがよく使用されています。

ローヤルゼリーはアミノ酸・ビタミンB群が含まれており、免疫力アップ・美肌効果などがあるといわれています。

栄養ドリンクは、目的や体調に応じて選んでいただくことをおすすめします。風邪の際の栄養補給には、カフェインが入っておらず、風邪に効果のある漢方薬が入ったものをおすすめですし、肌荒れ・口内炎にはビタミンB2、B6が入ったものをおすすめです。購入前にラベルを確認して、どのような成分が入っていて、どのような効果が期待できるのかを理解しておく、購入しやすくなると思います。気になるものがあればお気軽にご相談ください。

秋から保湿の重要性

『肌のトラブル・かゆみを予防しよう』



暑い夏も終わり、行楽シーズンの秋になってきます。気温・湿度・紫外線も夏場ほどではなくなりますが、夏場の太陽でうけた肌のダメージを今のうちからお手入れし、冬場の乾燥・乾燥によるかゆみ症状への対策を秋から習慣づけるようにしましょう。

紫外線に関しては、女性は日焼け止め・日傘・帽子などで対策されている方が多いですが、肌の乾燥・かゆみで悩んでいる男性も対策をたてておくことがおすすめです。真夏の6～8月よりは弱くなりますが、9～10月でもまだまだ紫外線は強力です。天気の良い日などは夏場と同じ対策がおすすめです。また加齢により季節に関係なく乾燥肌になりやすいので、日頃から肌の乾燥に対して意識しておくことが大切です。

夏～秋の紫外線・エアコンによる乾燥・入浴時の注意点

『紫外線』

肌に水分を蓄える成分が流出してしまうことや角質のタンパク質の性質が変わってしまうことにより水分保持能力が低下します。角質層が厚くなり、カサカサ・ゴワゴワしやすくなります。

『エアコン』

冬場ほどではありませんが、除湿機能などで部屋の空気の乾燥が起きていることもあります。秋口は朝夜に暖房を使うことも多く、乾燥に注意が必要です。

『お風呂』

入浴時にナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うことや、お湯の温度を高くすると必要な皮脂まで落としてしまうことになり乾燥肌になります。

GRAFA LABORATORIES

医療機関向け製品

グラフィア モイスチュアキープ ミルク MC

べたつきもなく高保湿で、顔にも体にも使用できます。



取り扱いには医療関連施設のみ

アトピー性皮膚炎や赤ちゃんの肌にもやさしく使えます。

大好評
販売中!!

無香料

無着色

エタノールフリー

「使い心地の良さ」と「高い保湿力」をぜひ、ご実感ください!

ご購入をお考えいただいている方限定でサンプル進呈中!!!

メーカー希望小売価格
¥2,200(税込)

一部取り扱いのない店舗がございます。(お取り寄せ可能) 詳しくは、店舗スタッフにお尋ねください。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585