



～おしらせ～

＊新年あけましておめでとうございます。

気温や湿度が低くなる冬は、「乾燥肌」でかゆみや湿疹などに悩まされていませんか？
「ただの肌荒れ」と考えず、早めの予防・対策で健康的な肌を維持しましょう♪



＜乾燥肌の症状とケア＞

◆◆手◆◆

洗う回数が多いため、濡れる・乾くを繰り返しているうちに皮脂が失われてしまい、手荒れが起きます。

◆◆予防法◆◆

できるだけ手を濡らさないよう、**洗い物をする場合などは、手袋を着用**しましょう。
また、寝る前に多めに**ハンドクリーム**を塗って綿の手

◆◆かかと◆◆

角層が厚いため、皮膚が硬くなり、ひび割れが起こりやすい部位です。歩くときに力がかかるため、一度ひび割れが起こると治るのに時間がかかります。

◆◆予防法◆◆

保湿クリームを塗りにくい部位ですが、**お風呂上がりなどにフットクリームを塗って、すぐに靴下を履く**と効果が高まります。

＜お部屋の環境も大切＞

乾燥注意報の冬は、特にお部屋が乾燥しすぎないように気をつけましょう。そのためには、加湿器はお勧めです。電気毛布やホットカーペットの長時間使用も避けるようにし、**湿度を50%以上に保つ**ように心がけましょう。**濡れタオルをハンガーに1枚かけておくだけでも効果的**です♪

OTC紹介

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(´▽`)

リスブラン 薬用PWハンドクリーム



小(40g) ￥756(税込)
大(87g) ￥1,080(税込)
※日常の家事や乾燥による手荒れを防ぐ、保湿性の高いナチュラルなつけ心地のハンドクリームです。
お口に入っても大丈夫な、安全性の高い成分で出来ています。

リスブラン 薬用フットクリーム



85g ￥2,160(税込)
※コチコチかかとや、カサカサかかと、ひび割れて痛いという方にオススメ♪
硬くなった角質に潤いを与えて柔軟にする、日本で初めて開発した

◆◆食事療法レシピ◆◆

《ツナと野菜のさっぱり和風和え》

こんな傾向の方にオススメ

★★★糖尿病★★★

【材料】(2人分)

- ★きゅうり・・・50g
- ★長芋・・・60g
- ★ツナ(缶詰)・・・40g

<A>

- ★米酢・・・大さじ1/2(7.5g)
- ★醤油・・・小さじ1/2(2.5g)



【作り方】

- ①…きゅうりと長芋は長さ5cmぐらいの干切りにする。
- ②…①をボールに入れ、ツナを混ぜ合わせる。
- ③…<A>を合わせ②に回しかけ軽く混ぜ、器に盛る。

＊1人分の栄養価データ＊

- エネルギー/79kcal
- 脂質/4.5mg
- 食物繊維/0.6g(1人前)



～レシピポイント～

材料・調味料も少なく手間も時間もかからない和え物は、ごはんのお供やお酒のおつまみに

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3
TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!

