

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

薬局でよくある質問...



以前もらった薬が残っているけど何の薬? ○○と△△といっしょにのんでもいいの? こんな症状があるけど何科にかかったらいい? 薬の種類が多くてのみ方が混乱するので、いい方法を教えて! など、多くのお尋ねがあります。場合によっては、病気の家族に対する接し方や介護に関する悩みを相談されることもあります。

こころとからだの健康づくりで困った時は薬局の知恵をぜひご利用ください!

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ニキビのおはなし

ニキビは「青春のシンボル」と言われますが、最近では20代後半や30代にも多く見られます。「10代まではニキビ、20才を過ぎたら吹き出物」といふ言葉を耳にしますが、皮膚科ではニキビと吹き出物という区別はなく、「ニキビも尋常性痤瘡(じんじょうそくわん)と同じです」。

ニキビは毛穴におきる炎症

ニキビは毛穴のある場所にできます。皮脂腺で作られた皮脂は毛穴という出口を通って肌の外へ排出されます。皮脂が毛穴からきれいに排出されれば問題ないのですが、皮脂や垢などが毛穴が詰まると、皮脂を好物とする細菌が繁殖して炎症を引き起こし、ニキビができてしまうのです。

大切なのは皮脂の分泌と毛穴の状態のバランスです。皮脂の分泌が多くても毛穴が大きければスムーズに排出されますが、皮脂の量が少なくても、毛穴が小さければ目詰まりを起こします。皮脂は悪者扱いされがちですが、肌にとっては欠かせない存在でもあります。適量の皮脂が分泌され、



皮脂膜という薄い油の膜が皮膚全体をおおっていて、外部の刺激から肌を保護し、潤いやなめらかさを保っています。また、皮脂膜には弱酸性の性質があり、皮膚表面での雑菌の増殖を防ぐ働きもあります。

私達のまわりには

ニキビの原因がいっぱい

近年の生活環境の変化の影響で私達のまわりにはニキビの原因が増えていています。脂分や糖分は皮脂の材料となるので、摂り過ぎると皮脂の分泌量が増え、ニキビの原因となります。また、皮膚の細胞が新しく作られる夜中に十分な睡眠がとれないと、皮膚の再生が妨げられて、ニキビの治りが遅れます。紫外線は細胞をいためつける活性酸素を発生させるため炎症を悪化させ、ま

ニキビの原因には、脂肪分や糖分の摂り過ぎ、睡眠不足、紫外線、喫煙などがあります。



(北茂安店薬剤師/よしどみ)

た、喫煙による血流悪化は肌の代謝が低下する原因になります。

「ニキビのある人は肌を清潔に」と言われるので、何回も洗顔した方がいいと思っている人は多いでしょう。ところが過剰な洗顔は必要な皮脂まで取り去ってしまうことになってしまいます。ふつうは朝起きた時と入浴時(寝る前)の二回でよいでしょう。手のひらに出した洗顔料をそのまま顔につけると刺激が強すぎる場合があります。まずしっかりと泡立てて、汚れや皮脂を泡で包み込むように洗いましう。この時、できればぬるま湯を使ってください。最後は洗顔料が肌に残らないように、流水を使ってしっかりと流してください。そして、柔らかい素材の清潔なタオルを使い、「ジシジシ」こすらず軽く肌を押さえるようにして水分を吸収させます。刺激を与えないことが大切です。繰り返す人、治りが悪い人は抗菌剤(内服・外用)等を使う方がよいので、皮膚科で相談してください。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777