



今月のドクター 日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医  
ましの皮ふ科クリニック院長 増野 賀子 先生



## 日焼けについて



日に焼けたお肌は健康的に見えますし、日光浴は気分がいい場合もあります。

しかし、太陽光の中の紫外線は、免疫を低下させて、短期的にはウイルス、細菌感染を起こしやすくし、長期的にはしわ、シミ、たるみ、皮膚癌の原因となります。骨を丈夫にするのに必要なビタミン D の形成には必要ですが、1日に10分程度体の一部に当たるくらいで十分です。妊婦さんなど、ビタミン D の需要が多い人以外は普通の生活をしていれば自然に浴びる量なので、意識して浴びる必要はありません。

日焼けの功罪でいうと、「罪」の部分のほうが大きいかと思うので、日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたり、帽子をかぶったり、サングラスをかけたり、長袖、長ズボンの服を着たりするなど、日焼けを避ける工夫をした方がいいかと思えます。



日焼け止めは、紫外線が肌に与える悪い影響を遮断する効果があります。SPF、PA という表示で紫外線防御の強さを表しています。SPFはUVB、PAはUVAの防御効果を表していて、SPFは数値、PAは+で表示します。数値、+が多いほど効果が高いですが、肌への負担が大きくなる傾向があります。日常生活であればSPFは20~30くらいあれば十分です。気をつけていただきたいのは、時間が経つと効果が落ちるので、2、3時間おきに塗り直すことです。よく、子供さんに日焼け止めを塗ってもいいかと質問を受けますが、一生のうち浴びる紫外線量の約半分を18歳までに浴びるというデータもあり(外に出る機会が多いため)、子供の頃に浴びる紫外線の影響は大きいと思いますので、子供の頃から紫外線対策をされた方がいいかと思えます。



もし日焼けをして皮膚が赤くなり、ひりひりしているようであれば、それは炎症を起こしている状態です。ヤケドと同じように、まずは水や氷、保冷剤で冷やして炎症を鎮めてあげてください。それでもおさまらなかったり、水膨れができたり、症状がひどい場合は皮膚科を受診することをお勧めします。



	曜日	月	火	水	木	金	土
時	午前 9:00~12:30	○	○	/	○	○	○
間	午後 3:00~5:00	○	○	/	○	○	/

休診日  
水曜、土曜午後  
日曜、祝日  
※当日分のみ 8:30 から電話予約可

\* 広島市安佐南区東原 1 丁目 1-2 シーブリーズ東原 7 番館 4F TEL 082-832-2834

スタッフ  
おすすめ!

## 日焼け止め NOV シリーズ

## NOVの特徴



さらっとしたローションタイプ  
ノブ UV ローション EX  
¥2,000(税抜き)



しっかり紫外線対策ができるクリームタイプ  
ノブ UV シールド EX  
¥2,500(税抜き)

紫外線吸収剤不使用。  
ウォータープルーフなのに  
石けんで落とせる!  
子どもから大人まで使えます!

SPF30 PA++

SPF50+ PA++++

\* 薬局内にテスターもありますのでお試し下さい。



寒い冬が終わり、暖かい春の季節がやってきました。店頭には旬を迎えた春野菜が顔を並べています。春野菜は他の野菜に比べ柔らかいものや、香りが高く色鮮やかなものが多いのが特徴で、五感で季節を感じることができます。今回は春野菜の栄養や調理方法を紹介します。



## 菜の花

菜の花は非常に栄養価の高い野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、風邪、がん、高血圧など様々な病気の予防になる優れた食材です。また、お肌を美しくする効果もあります。

## タケノコ

タケノコは特に食物繊維、カリウムが豊富です。便秘解消や高血圧予防になります。カロリーが低いのでダイエット時にもおすすめの食材です。



## 春キャベツ



春キャベツにはビタミン C やビタミン U(キャベジン)が豊富に含まれています。ビタミン C は風邪予防や美肌に効果があります。ビタミン U は胃腸の調子を整え、傷ついた胃を修復する働きがあります。

## アスパラガス

アスパラガスに含まれる、アスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復に効果があります。また穂先に含まれるルチンは血管を丈夫にし、動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。



## 春野菜とエビ・ホタテの炒め物

### 材料 (2人前)

- ・菜の花…1束
- ・春キャベツ…1/4個
- ・ホタテ…6個
- ・むきエビ…6尾
- ・にんにく…1片
- ・鷹の爪…1個
- ・塩こしょう…少々
- ・ごま油…適量
- ・オリーブオイル…大さじ1

### 作り方

1. 菜の花と春キャベツは少量の塩を入れた湯でサッと茹で、水をきり一口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、刻んだ鷹の爪を入れ弱火で香りがするまで炒める。
3. 2にホタテ、エビを加え炒め、1を加えて強火でサッと炒める。
4. 塩こしょうで味を調え最後にごま油を加えてできあがり。

1人前 176kcal



## 薬局に関する Q&A

日頃、患者様から薬局に関する質問を受けることがあります。今回は患者様からの問い合わせで多いものについてお答えしようと思います。

### Q. なぜ薬剤師さんは症状について聞いてくるの？

A. 処方された薬と症状が一致しているかの確認、症状に合わせた薬の説明をするためです。また、継続して飲まれているお薬の場合、症状によって薬の種類や量の増減、用法の変更をすることがあり、その点を確認しています。また、見過ごされた副作用がないかのチェックもしています。

### Q. なぜ毎回併用薬を聞かれるの？Dr.に言ったのに…

A. 薬局でも患者様の併用薬についてきちんと記録を残し、飲み合わせを再度チェックしています。Dr.と薬剤師の双方でチェックすることにより安全にお薬を服用していただくことにつながります。飲み合わせの確認のためにもお薬手帳はとても役に立つので毎回提出をお願いいたします。

### Q. どうしてお薬が出てくるのにそんなに時間がかかるの？粉とか軟膏とか Dr.の処方通り出せば早いでしょ？

A. 粉薬や軟膏に時間がかかるのは、薬を混ぜて処方する場合があるからです。その時、混ぜてはいけない薬などをチェックしながら薬剤師が薬を量っていきます。量った薬を機械で混ぜたり、容器に詰めたりするので時間をいただくことがあります。そして、①できあがったお薬が間違えずに作成されているか、②患者様の体重にあっているか、③アレルギーや副作用が出たことのある薬ではないか、④併用薬との飲み合わせは大丈夫かという様々なことを患者様一人一人チェックしていきます。そのため、お薬をお渡しするまでに時間がかかってしまうことがあります。お薬を安全に使用していただくためにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。(薬の一包化でも同様にチェックをしていきますのでお時間をいただく場合があります)

### Q. ジェネリックとは何？

A. 初めて開発されたお薬を先発品といい、この薬を開発したメーカーには20～25年の特許が与えられます。特許が切れると他のメーカーでも同一成分の薬を販売することができるようになり、作られたお薬をジェネリック医薬品(後発医薬品)と呼びます。薬を作るには多大なコストがかかりますが、ジェネリック医薬品は薬を作る開発費用がかからないため患者様へ安く薬を提供できるようになります。薬の有効成分は全く同じものになりますが、添加物は異なる場合があります。ただ今、国として医療費削減のためにジェネリック医薬品の使用をすすめております。公費対象の方も医療費削減のためにジェネリック医薬品への変更をお願いしております。どうぞご理解とご協力をお願いいたします。