健康の輪

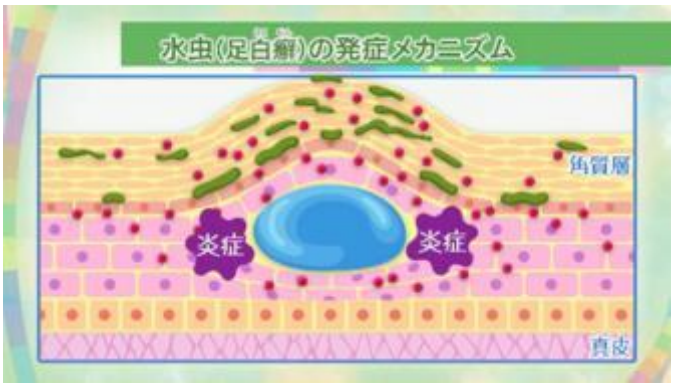
より健康に、より楽しく No.115 6月号

健康工房
楽 健康相談 漢方相談
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117
楽局ジョイン

5人に1人が悩まされている身近な「水虫・つめ水虫」

【見た目や痒みが気になる水虫】

水虫は真菌(カビ)の一種の「白癬菌(はくせんきん)」に感染して起こります。



特に多いのが足に感染する「足白癬(足水虫)」と足の爪に感染する「爪白癬(つめ水虫)」です。

最近では男性だけではなく、ブーツやストッキングなどをはく若い女性の感染も増えてきています。

水虫・つめ水虫の症状は人それぞれ

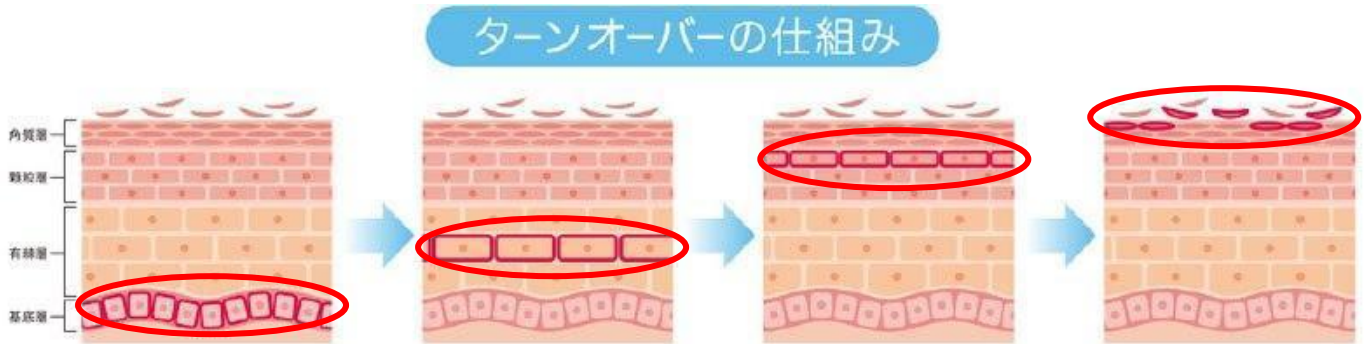
原因菌である白癬菌は同じですが、体質や環境などにより症状が変わってきます。

皮膚水虫では皮が剥けたり、水疱ができたりします。爪水虫の場合は爪が白く厚くなる場合が多いですが、爪全体がボロボロになったり、色が黒くなる場合もあります。

水虫の治療は「殺菌」と「再生」

白癬菌に感染してしまった細胞は変異してしまうため元には戻りません

そのため水虫治療の基本は、それ以上白癬菌が増えないようにするための「殺菌」と感染してしまった細胞に替わる新しい細胞(皮膚や爪)を新たに作る「再生」(ターンオーバー)が必要になります。



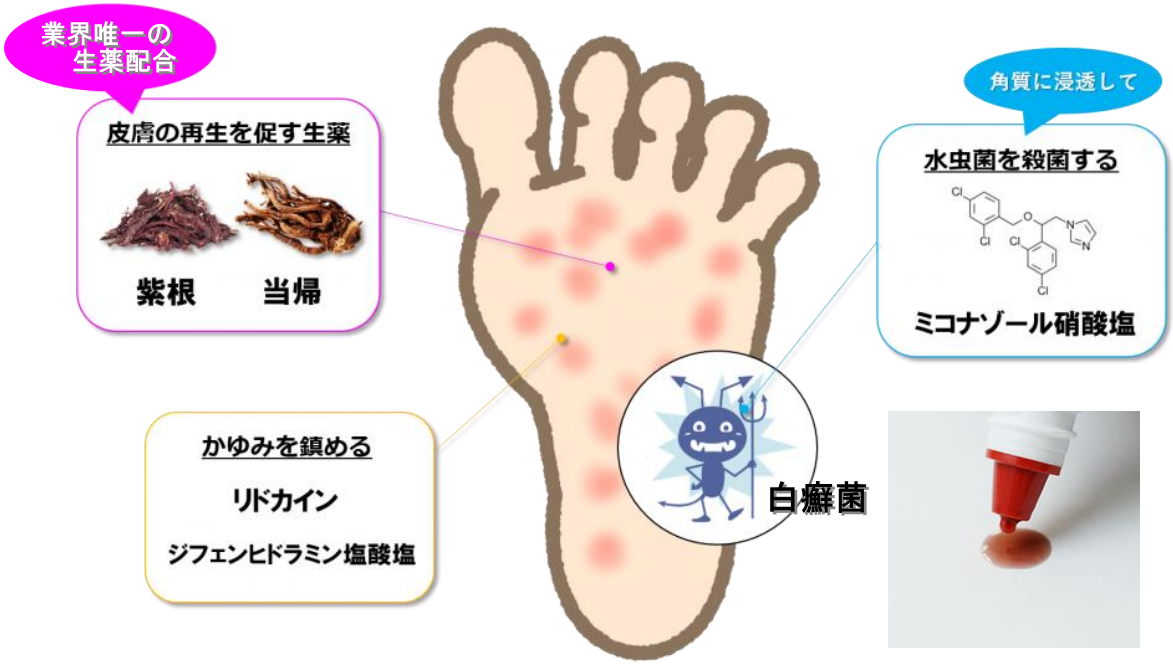
肌の場合　28～56日周期(年齢や健康状態により変化)

頑固な水虫の徹底対策！生薬成分配合「アンカビンmic」

1本　20ml
税込1,936円

■アンカビン mic(ミック)

アンカビン mic は、西洋薬のみからなる一般的な水虫薬とは異なり、皮膚の再形成を促す紫根・当帰のゴマ油抽出エキスによって、皮膚の再生力を高めながら、水虫の症状を改善するお薬です。
さらに、患部に浸透しやすい液剤タイプだから、ゴワゴワと硬くなった患部や爪周りの水虫菌にもしっかり成分が作用するのもポイントです！



水虫のタイプ別　アンカビンmicの活用ポイント

水虫のタイプ		効果	作用
カサカサ型（皮むけ）		◎	紫根・当帰のゴマ油抽出エキスが皮膚の再生力を高め、きれいな皮膚を作ります。
ゴワゴワ型（角質化）		◎	患部に浸透しやすい液剤だから、硬くなったかかとや足裏にしっかり作用します。
ジュクジュク型		△	液剤は、かぶれた部位に塗ると、染みる可能性があるため、様子を見ながら塗る必要があります。
爪まわり		○	届きづらい爪の生えぎわにも、成分が浸透して、しつこい水虫をしっかり治療します。

アンカビンmicとの合わせ技！おすすめアイテム

■ネオトラバングリーン

肌に優しい消毒薬。本品の数滴を風呂桶８割ぐらいの水・湯で薄めて使用。
入浴時に足全体を浸けて撫で洗いして足を清潔にすることが出来ます。

■サメミロンエース

肌の保護・修復をするスクアレンを配合。
アンカビンを使用する前に塗ることで、浸透力が向上。
またスクアレン自体にも菌に対する殺菌力があります。

自由奔放に、変幻自在に、水のような生活を。ニューズレターに乗せてお送りします

あくあ通信

2021年
6月号

あなたにもっと知ってほしい！　私に起きた小さな出来事を「お手紙」で…

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^)/
GWぐらいから暑い日が多くなりましたね。私は5月中旬までインナーが(極暖)ヒートテックだったので汗をかく日も多かったです(笑)皆さんはもう衣替えなどはされましたでしょうか？
この時期はまだ梅雨もあり冷えたりする日もあるので、なかなか衣替えまでしていいのか悩みどころですね。私はとりあえずインナーだけ夏物を出しておきましたが、なにか良い方法があったらお店でぜひ教えてください！
また今回のあくあ通信は以前よりお客様からのご要望があった佳世さんのコーナーの詳細版にしてみました。作り方などがきさいしてありますので、ぜひ一度お試しください！結構美味しかったです♪

初夏のおすすめ食材

しそ

しそに含まれるβ-カロテンは、健康な皮膚や粘膜を作る効果があります。β-カロテンは脂溶性の栄養なので、油と一緒にとると吸収率が高まります。また、ビタミンＥも豊富に含まれており、末梢血管を広げて血行を良くするので、冷え症の改善も期待できます。

【大葉味噌】

〈材料〉

大葉	約20枚
胡麻油	大さじ１
みりん	大さじ１
味噌	大さじ２
砂糖	小さじ３
酒	大さじ１
すりごま	大さじ２
七味唐辛子（お好みで）	少々

〈作り方〉

1. 大葉を洗い水気を切ってみじん切りにする。大葉以外の材料を混ぜておく。
2. フライパンに大葉以外の材料を入れ軽く煮詰め、大葉を加えて大葉がしんなりして艶が出たら完成。冷蔵庫で１週間ほど保存可能。

ご飯にのせたり、冷奴やサラダチキンにのせても美味しいです。また炒め物の味付けとしても使えます。いろいろなアレンジを試してみてくださいね。

わたしのひとりごと

No.108

昔の写真はどう保管されてますか？

こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです。

5月の休連は自粛生活でどのように過されましたか？ニュースでも話題になっていましたが連休中の過し方で部屋の片づけをする方、大掃除をする方が多かった様です。私もず～と気になっていた写真の整理をすることにしました。ダンボールの中に押し込んでいた昔の写真、自分達の結婚式の写真、子供達の幼い頃の写真どれもこれも懐しい大切な思い出。よーしやるぞぉ～1日目片づけ方法としてまず、ぜ～んぶダンボールから出す。私達(親)長男湯湯の写真をそれぞれに分ける…ぼろぼろの袋の中から若い頃の主人の写真が出てきて この頃はまだ髪もふさふさしていてイケてる兄ちゃんみたいだったわぁ～とか私もお肌もツヤツヤ、シミ・シワもない!! 子供達の遠足とか運動会の写真「あ～これイチゴ狩りに行った時だわぁ～」とか1枚1枚思い出の中にひたりまくり 写真を片づけるどころか部屋いっぱいに写真が広がり足の踏み場もない状態になってしまいました。こうなってしまうと片づける意欲は減退してしまいます。2日目は部屋の中を見るだけでイヤになり 3日目はやっぱりやるしかないなぁ～とひたすら写真を分けるだけでやっと分けた写真の束を息子達に渡したのですが…息子達は束のまま置いてあるそうです。写真を撮るのは親の自己満足なんでしょうね。皆さんはどうされてますか？

かかりつけ薬剤師の知っ得情報！

今回のテーマは「薬と薬の相互作用」です。

薬Aの働きが薬Bによって変わってしまう飲み合わせのことを相互作用といいます。
薬Bによって薬Aの働きが弱くなりすぎてしまう。
逆に薬Aの働きが強くなりすぎてしまう状況です。

例えば睡眠薬Aを飲んでいる人が、抗生剤Bを飲むことで睡眠薬が効きすぎてしまうことがあります。

「相互作用のチェックは かかりつけ薬剤師の専門分野」

相互作用を見逃さないためには、かかりつけ薬剤師に、使用しているすべての薬を伝えて、チェックや管理をしてもらいましょう。

そのために

1. かかりつけ薬剤師を決めましょう
2. お薬手帳を活用しましょう
3. 薬のことで気になることは、かかりつけ薬剤師に相談しましょう