健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.61 2012年6月号

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

今年こそ水虫を完全撃退！

水虫には種類がある

足の水虫に三つのタイプあり！

① 指の間にできやすく、赤くなったり、皮が白くふやけたり、むけたりする趾間タイプ
② 足の裏や側面、指の腹など角質が厚いところに、小さな水ぶくれが集まってでき、赤くなったり、かゆくなったり、薄く皮がむけたりする小水泡タイプ
③ 足の裏から縁までの全体がカサカサして、角質が厚く、硬くなり、ぼろぼろと皮がむけたりかかとがひび割れて、あかぎれのようになる角化タイプ（かゆみはほとんどありません）

意外に多いつめ水虫

「つめが厚く、にごってきた」
「つめがもろく、ボロボロと欠けてくる」
「つめが盛り上がって、変形してきた」

これはもしかしたら、つめ水虫の疑いがあります。
つめ水虫は、つめの先端から白く濁ってくるように始まります。
その濁りは、次第につめの根元のほうに向かって進んでいき、厚みを増していきます。
時間がたつにつれ、汚れなどが付着して、色が黄褐色から黒褐色になることがあります。
つめ水虫の原因カビは、つめの奥にいるので、塗り薬が効きにくいことがあり、お医者さんでは、飲み薬を出される場合があります。どちらにしても根気よく治すことが大事！

薬局ジョイン おススメ 水虫・つめ水虫撃退法！

「水虫は治らない」と思い込んでいる人の中で一番多いのは、症状がひどくなって、かゆみが強くなったときだけ薬をつけ、かゆみや見た目がきれいになると、薬をつけるのをやめてしまう人です。

治ったように見えても、奥に潜んでいる！

しっかり治すポイントは

- ○ 足をよく洗う
- ○ よく乾燥させる
- ○ 広めに薬を塗る
- ○ 根気よく毎日塗る

※水虫に似た他の皮ふ病もありますので、注意してください

店頭で詳しい説明をしています

日焼け、紫外線対策！
紫外線のことを知っておこう

私たちが普段浴びている紫外線のほとんど、約 90%以上は紫外線 A で、紫外線の中では最も害が少ないと言われていますが、**活性酸素**を発生させる力は紫外線 B よりも強いと言われており、さらにシワ、たるみの原因になってしまうのです。
紫外線 B の有害性は紫外線 A の 100～1000 倍強いとされており、シミ、シワ、肌の乾燥などの美容に悪影響があるだけでなく、免疫力の低下、皮膚がん、白内障などの病気と深く関わっていることも分かっています。

ＳＰＦ、ＰＡ++って何？
どんな日焼け止めを使えばいいの？

SPF とは、肌を赤くしたり、皮膚癌の原因となる**紫外線 B** をどれほどの時間防いでくれるか？ということを表し、また、PA とは、主に肌を黒くしたり、しわ、たるみの原因となる**紫外線 A** をどれほど防いでくれるか？　といったことを表しています。
左の日焼け止め選びの目安を参考にして下さい。
※日焼け止め効果が高いほど、お肌への刺激が強くなりますので、敏感な方は酸化チタンなどを使った日焼け止めをお勧めします。

- ○ 短時間(1 時間ほど)の外出
  SPF10～20　PA＋
- ○ 数時間の外出
  SPF20～30　PA＋＋
- ○ 数時間の野外でのスポーツ等
  SPF30～50　PA＋＋＋
- ○ 海・プール
  ウォータープルーフタイプ

カラダの中から紫外線の活性酸素対策！

紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生します。この活性酸素は健康、美容にとって大敵となります。
発生した活性酸素の対策にはやっぱりワタナベオイスターですね。

日焼けをしてしまったら・・・

「ヒリヒリ」「かゆい」「痛い」不覚にも、日焼けをしてしまったら、それは“やけど”と同じように、皮ふはダメージを受けてしまっています。

まずは、サメミロンをシュッ！

痛みがおさまってきたら
傷んだ皮ふに赤色ワグラスを塗る

ジョインおススメの日焼け止め

毎日の日焼け止めとしておススメは「ホワイトリリーUVシールド」
おススメする四つのポイント
① 紫外線をしっかりカット　②お肌にやさしい
③スキンケア効果　④スーっとのびて白くならない

UVシールド
40ml　1,890円

薬局ジョインのアレコレ

お知らせ

☆ 楽らくサークル

7月28日（土）午後2時～4時　　**参加は無料です**

今回のテーマ　　楽しくおしゃべりしながら、健康になる

「あなたの自律神経バランスをチェック」

☆ 無料美容相談

お肌にやさしい自然派化粧品として支持され続けている“ホワイトリリー化粧品”の美容部員が、あなたの肌質に合ったスキンケアの方法をご指導します。

６月１４日（木）
７月１２日（木）

※ご予約、お問い合わせなど、お気軽にお電話下さい

皆さまからの、よくあるご質問

ご質問　「つめ水虫って、ぬり薬で治るの？」

お答え　治ります。

つめにできる水虫は、つめが厚くなったりして、ぬり薬が水虫菌まで届きにくく、他の場所にできる水虫に比べると、治りにくいのは事実ですが、アンカビンミックという液体の水虫のぬり薬を使っていただき、治った方が大勢おられます。
治る期間はさまざまで、指によっても違うようです。
小指は小さい割に、伸びる速さが遅いためか、意外と時間がかかります。
また、つめ水虫にかかったばかりの場合は、比較的治るのも早いようです。
とりあえずの目安は１年！　根気よく続ければ、きっといいことがありますよ。

学術講演会の報告

第５０回ホノミ漢方全国大会 in神戸

“認知症予防に、パナパール錠の広がる可能性！”

ラットの認知症モデルにホノミ漢方薬のパナパール錠を使い、記憶力に関する実験を行った結果、記憶障害を改善するプラスの結果が出ました。
高齢者の方には、気力・体力の増進だけでなく、記憶障害に役立つという、とてもうれしい発表でした。

この研究結果のうわさは、去年すでに耳にしていましたが、とても画期的な発表でわくわくしました。

わたしのひとりごと

NLPカウンセリング
エクセレントライフを手に入れる

No 54

私にとって望ましい状態は？

こんにちは。薬局ジョインです。
ゴールデンウィークは過ぎましたが、連休中はどこに行っても渋滞で疲れるばかりなのですが、せっかくの休みとなるとやっぱり出かけたくなります。
私達も計画を立てて行ってきました。5月3日は家族で日帰り温泉へ！
4日は近くのスパーで買物！ 5～6日は主人と二人で長野乗鞍高原に行きました。
私がお風呂に入っている時に主人が姑(姑)に出かけることを伝える会話が聞こえてきました。
姑は「どこへ行くの？……子供達は知っているの？……子供達の食事はどうするの？……いつ帰ってくるの？！……」ときれときれの会話が聞こえ姑が『あんた達は気楽なもんだね!!……』と言っている言葉が聞こえました。
それを聞いた私は出かける気分もドッと下がりテンションも落ちてしまいました。
翌日、私達は車で長野の方へ出かけて、乗鞍高原に行きました。
その日はとても天気もよくて雪解けのせせらぎが涼しげな音をたてて流れています。さわやかな風、鳥の鳴き声、大自然の中に包まれている時、あの姑の言った言葉を思い出したのです。
『あんた達は気楽なもんだね！」
私は「お母さんがあんなことを言ったせいで楽しめないんだ」と人のせいにしていることに気づいたのです。そして、言われた言葉を自分の言葉に置き換えてみることにしました。
「私達は気楽だなぁ～」そうだ、「私達は気楽なんだよねぇ～」
何回もくり返し言ってみると気持ちが軽くなっているのです。
そして、気分も楽くになり楽しくなってきました。
私は楽しむために主人とここに来たんだよね。
今までもイヤなことがあったり悩んだりしたときついつい人やできごとのせいにしている自分がいました。
「あの人があんなことを言わなければ……」
「あのことがなかったら……私は……」と
自分は何がしたいのか。本当に自分にとって大切なものは何なのか。私にとって望ましい状態は……何か。
大自然が私にいろいろなことを気づかせてくれたのかなぁ～
マイナスイオンをいっぱいに浴びて爽快リフレッシュ♪