

ダテメール

はる号 R8.4月



Vol.16

春の肌荒れ対策

春に肌荒れする原因は様々



肌が乾燥したり、かゆみや赤み、ニキビなどの肌トラブルの原因に...

いつものスキンケアにふきとりをプラス

汚れをしっかり落とす事が大事

おすすめ

男性にもオススメ

繰り返す肌荒れ・毛穴の汚れ、角質のむきつきに保湿もできるふきとり化粧水

アクルミュールセラムローション
150ml. ¥1650 500ml. ¥3289 (税別)



※取り扱わない店舗もございます

- ① クレンジングや洗顔に気を付ける
量はたっぷり使い、摩擦や刺激を与えないようにする。ぬるま湯でしっかりと洗い流す。
- ② 保湿をしっかり！ 潤いを保つ！
乾燥がすすむと、肌トラブルのリスクが高まります。

薬局豆知識



処方せんの期限について...

処方せんに期限があることはご存じですか？
特に記載がない場合、処方せん発行日を含めて4日以内となっています。

例) 4月2日(木)発行の場合 4月5日(日)まで

これは、土日祝も含まれるので注意が必要です。

期限が切れると、その処方せんは無効となり、お薬がもらえなくなります。

処方せんの再発行が必要となりますので、期限が切れる前に早めにご来局下さい。
特に、ゴールデンウィークやお正月などの長期休暇の期間はご注意ください。

調剤薬局

宇野店 調剤薬局/OTC
玉野市宇野 8-3-10
0863-32-4165

メルカ店 調剤薬局/OTC
玉野市宇野 1-38-1 メルカ 1F
0863-33-9529

東高崎店 調剤薬局/OTC
玉野市東高崎 26-124
0863-73-9121

日比店 調剤薬局/OTC
玉野市羽根崎町 5-3
0863-81-4155

田井店 調剤薬局/OTC
玉野市田井 3-2-12
0863-32-1230

彦崎店 調剤薬局/OTC
岡山市南区彦崎 2907-35
086-362-1040

藤田店 調剤薬局/OTC
岡山市南区藤田 674-18
086-296-8211

清輝橋店 調剤薬局/OTC
岡山市北区清輝橋 4-8-15
086-230-4285

介護レンタル化粧品など

ダテ・ライフ・ウエルネス
介護レンタル/見守り 24 他
岡山市南区西紅陽台 2-58-464
0120-930-554

だてや 築港 GINZA Terrace
化粧品/OTC
玉野市築港 1-11-18 3号室
0863-33-1515



Instagram

ダテ薬局のInstagram
あります！

各店スタッフメンバーが
お得な情報や健康に
役立つ情報など
色々発信中です！
ぜひフォローしてください



過去のダテメールはダテ薬局ホームページでもご覧いただけます <https://date-yakkyoku.com/>



高齢者のスキンケア



春に注意すべき肌トラブル

寒暖差：気温の変化が激しく肌の柔軟性を失いやすい

紫外線：紫外線量が増加し、老化や皮膚の防御機能低下を招きます

アレルギー物質：花粉や黄砂、PM2.5などが飛散し、肌荒れの原因になります。

マスク：摩擦により皮膚がかぶれることがあります。

スキンケアの基本

①洗浄刺激の少ない弱酸性のものを使用、泡で優しく洗います。
熱すぎるお湯は避け、ぬるま湯(38℃~40℃)で洗い流します。
タオルで強く擦らず、優しく水分を拭き取ります。



②保湿入浴後10分以内など、肌が乾燥する前に保湿剤を塗布します。摩擦を避け、優しく押し当てるように塗り広げます。
ローション→乳液、そしてクリームで蓋をするように重ね塗りすると効果的です。
肘・膝・かかとは念入りにケアしましょう。



③保護紫外線対策として、帽子や日傘を利用して日焼け止めを塗りましょう。
マスクの摩擦対策として、保湿剤を塗布して悪化を防ぎます。



④その他の注意ストレス、睡眠不足も肌トラブルの原因となるため、生活習慣を整えることも大切です。

冬場のみならず、対策を続けましょう！！

ロカボでおいしく楽しく適正糖質



「食・楽・健康協会」代表理事の山田悟先生が監修。

ロカボとは糖質の摂取をゼロにしない「ゆるやかな糖質コントロール」

長く楽しく・おいしく続けられます



糖質を毎食20~40gに抑えて
食後血糖コントロール

1日の糖質量 70~130g以内

ロカボで1日に摂る糖質

朝・昼・夜の1食あたりの糖質量は
20g以上 40g以下。
他に糖質量 10g以内の間食も
食べられます！

合計で1日の糖質量は **130g以内**

★ロカボをエンジョイする3つのポイント★



①頑張ってコントロールするのは糖質だけ！！

カロリーは制限しなくてOK！糖質が低い肉・魚・乳製品などはお腹いっぱい食べることが出来る



②タンパク質と資質は控えず、しっかり摂る

食後の血糖値を上げ、肥満や体の糖化を招いて万病のもとになる栄養素は糖質だけ。血糖値の上昇を防ぐ役割をする



③食物繊維をたっぷり摂る

野菜・海藻・きのこなど食物繊維が豊富なものを摂ると◎
食物繊維は糖質の吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える