

キタバ



第93回 通信

肌のトラブル

まだまだ暑い日が続きま
すが、暦の上ではもうすぐ
立秋。季節の変わり目の肌
トラブルを心配される方も
多いのではないですか。
急激な肌荒れは、皮膚科の
受診が基本ですが、自分で
出来る対策で、事前に防ぎ



ましよう。

健康な肌作りに欠かせな

いのは、睡眠と食事です。細

胞の新陳代謝を促す成長

ホルモンが、沢山分泌される

入眠後3時間は、特にぐっ

すり眠れるように、生活リ

ズムを整えましょう。就寝

2〜3時間前にお風呂に浸

かり身体を温めることや、

眠る前に軽くストレッチを

行うことなどが、睡眠の質

向上におすすめです。食事

はバランス良く。緑黄色野菜

に含まれるビタミンCやE、

しょう。

豚肉などに含まれるビタミ

ンB群を積極的に摂りま

しょう。

スキンケアも肌状態に合

わせて、敏感肌用を選ぶと

良いですね。皮膚科で処方

される保湿のお薬は、美容

目的で使用できませんが、

同じ成分のお薬は薬局でも

購入できます。スキンケア

用品や栄養の事でお困りの

際は、ぜひ薬剤師や管理栄

養士にご相談下さい。

薬剤師 谷田 和香奈

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津ヶ山台店 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索