



薬局だより

2025 年 12 月号

## 乾燥・保湿について

No.12

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

今年もいよいよ残りわずかとなりました・・・

今年も1年ありがとうございました！！

皆様、よいお年をお迎えください。

今月は乾燥・保湿についてご紹介します。

### 〈薬局からのお知らせ〉

年末年始は

2025 年 12 月 30 日(火)～

2026 年 1 月 4 日(日)まで休業

と、なりますのでよろしくお願いいたします。



### 乾燥すると・・・

気温が低くなると空気の乾燥が進み、

乾燥トラブルを引き起こしやすくなります。

外側からは、保湿・加湿などでケアを行い、  
体の内側からは食事で乾燥予防をしましょう



### 乾燥トラブル（予防法）

#### ・肌トラブル（保湿）

空気の乾燥で肌のバリア機能が低下し肌荒れにつながる

#### ・風邪などの感染症（加湿）

ウイルスや細菌は空気が乾燥するほど、活発になるものもあり空気中に浮遊しやすくなる。

空気中にウイルスや細菌があることで体の中に侵入しやすくなってしまいます。



### 保湿剤の塗り方のポイント！

- ① 手を清潔にする：保湿剤を塗る前に、手を洗う
- ② テッシュが張り付くくらいたっぷりと塗る
- ③ 1 日 2 回の塗布：朝と夜、  
特にお風呂上がり 5 分以内！！  
※脱衣所に保湿剤を置いておくと便利！！
- ④ 年間を通じて使用：季節に関係なく、  
1 年を通じて保湿を続けることが大切です  
※これらを守ることで、肌をしっかりと保湿し、乾燥を防ぐことができます。

### 乾燥を予防する食品

#### ビタミンA・ビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>

ビタミンA→目や皮膚、粘膜などの健康を維持し、感染症予防の働きがある

多く含まれる食品…レバー・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草

ビタミンB<sub>2</sub>→発育のビタミンと言われ、皮膚や粘膜を守る働きがある

多く含まれる食品…チーズ・納豆・アーモンド・牛乳

ビタミンB<sub>6</sub>→たんぱく質の代謝にかかわり皮膚や神経を正常に保つ働きがある

多く含まれる食品…まぐろ・かつお・玄米・さけ



#### たんぱく質

皮膚の構成成分として重要な栄養素

ビタミンB群と一緒に食べると体の中で

上手く利用でき、肌トラブル予防の働きがある

〈多く含まれる食品〉

肉類・魚類・卵・大豆製品等



#### ビタミンC

肌の潤いを保つ働きがあるコラーゲンを合成し、

肌が新しく生まれ変わるようサポートする

また、白血球に多く含まれ、ウイルスや細菌

から体を守る働きが強くなる

〈多く含まれる食品〉

ブロッコリー・キウイ・オレンジ



#### ① 適量を手に出します。

##### 軟膏・クリームの場合

大人の指の  
第一関節まで出す。

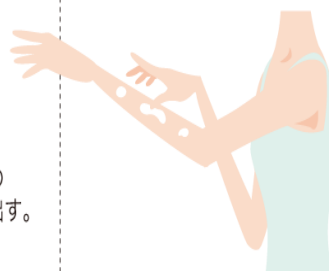


##### ローションの場合

一元玉大の  
大きさに出す。



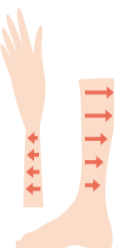
#### ② 数力所に分けて置きます。



#### ③ 浸透しやすいように、皮膚のしわに沿って塗ります。

##### 胸や足

縦ではなく  
横に滑らせ  
るように。



##### 背中

背骨の中心  
から横に広  
がるように。



次回の家族教室：「排泄について(身体のことと、排泄ケア)」(講師：看護師) 2026 年 1 月 23 日(金)  
三重県立こころの医療センター

次回のお薬講座：「胃腸の病気とお薬について」(講師：薬剤師) 2025 年 12 月 14 日(日)

津リージョンプラザ 第2会議室

## 《津市》応急診療所の診察体制の案内

津市では、急な発熱、腹痛、下痢など、比較的軽症の患者への応急的な処置・投薬を目的に診察を行う診療所を3か所開設しています。

・小児科はおおむね16歳未満、内科はおおむね16歳以上の人が対象です。



### ■津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニック

(大里窪田町327-1 三重病院敷地内、TEL236-5501)

診療科目	受付診療時間	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
小児科	10時～12時 13時～16時	—	●	—	—	●	●	●	●	●
	20時～23時 (受付は19時30分～22時30分)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
歯科	10時～12時	—	—	—	—	●	—	●	—	—
	13時～16時	—	—	—	—	●	—	—	—	—

注：津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニックでは、インフルエンザ及び新型コロナウイルスの検査は実施しておりません。

### ■津市久居休日応急診療所

(久居本町1400-2 久居一志地区医師会館内、TEL256-6207)

●印が診療日です

診療科目	受付診療時間	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
内科	10時～12時 13時～16時	—	●	—	—	●	●	●	●	●

注：津市久居休日応急診療所は、昼間のみの診療となりますので、夜間の診療は津市応急クリニックを受診してください。

### ■津市応急クリニック

(西丸之内37-8 お城西公園西隣、TEL229-3303)

●印と★印が診療日です

★印は医師2名(1名増員)で対応します

診療科目	受付診療時間	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
内科	10時～12時 13時～16時	—	★	—	—	★	★	★	★	★
	19時30分～23時 (受付は19時30分～22時30分)	●	●	●	●	●	●	●	●	●

#### 応急診療所、受診時の持ち物

- ・マイナ保険証または資格確認書  
(75歳以上の人は後期高齢者医療費被保険者証)  
※マイナ保険証等がないと診療代金が全額自己負担となるため、通常より高くなります。
- ・健康保険高齢受給者証(70歳～74歳の人のみ)
- ・子ども医療費などの福祉医療費受給資格証  
(三重県内に在住で持っている人のみ)
- ・診療代金(お支払い方法は現金のみです)  
注：休日・夜間のため割り増し加算がされます。
- ・使用中の薬があれば「お薬手帳」など薬の内容が分かるもの

#### 患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける  
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする(激しい運動×)
- ⑪ 少しカフェインをとる(取りすぎ注意！！)



薬局だよりで、  
こんな事を取り上げてほしい！  
などリクエストがありましたら  
ぜひ、お声をきかせてください。

