



No. 80

# 夏の紫外線対策

日焼け  
シミ  
ソバカス

紫外線が強くなり、日焼け、シミ、ソバカスが気になる季節になりました。マスクを外す機会も増えてきたので、肌の状態は気をつけておきましょう。

今は今も紫外線の量が、若くても肌荒れの原因の一つです。肌の状態を気にする方は、肌のケアを心がけてください。

紫外線の対策は、肌のケアが大切です。肌の状態を気にする方は、肌のケアを心がけてください。



中国自古の古典「易経」に書かれていた「一陽来復」言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と。止まない雨は無い。明けは夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治療力」が備わっています。適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は春の到来を告げる言葉です。

意外と知らなかったスキンケアの基本



- ① 朝晩の洗顔はよく泡立てた石けんで優しく洗う(ゴシゴシは×)
- ② 洗顔後は化粧水でケア。乾燥する場合は乳液を使う(こまめに保湿)
- ③ 屋内の仕事だからと油断せず、日焼け止めを使う(お風呂上がりも)
- ④ 肌は内臓の鏡。肝臓・腎臓が弱ると特に肌トラブルが起きます。こまめに検診を
- ⑤ 肌の栄養不足は肌荒れの原因です。適切なケアを心がけてください。

**おすすめ 医薬品&サプリ**

- キョーレセン 肌の代謝を良く、肝臓機能をサポート 3,630円～
- シリ-ヌ 肌の必要な栄養素を補う 3,080円
- ポ-エ-Ca 肌の保湿をサポート 3,465円～

**★洗顔・化粧水**

肌のスキンケアは「リスプラン」シリーズがおすすめです！お肌にやさしいので安心して使えます。2,200円～(サンプルあります)

エミ-オイル 高濃度保湿オイル シミが気になる方 5,500円

キョーレセン サプリメントなどは、お風呂にお湯をかけるだけでOK!

**血** が不足すると肌の血色が悪くなり、シワや白髪などのトラブルに繋がります。

**水** が不足すると肌の水分が足りなくなり、乾燥や肌荒れの原因になります。

**気** が不足すると肌のバリア機能が低下し、敏感肌やアレルギーの原因になります。

このように弱りに対応する漢方薬が、お肌の状態を改善し、健康な肌をサポートします。

漢方師 川上 止郎

**中医的的美肌考察**

体のエネルギー、抵抗力、新陳代謝力、肌のツヤ、弾力、張りの源

体の働きを営む栄養、肌の血色、ツヤ、滑らかさ、潤い、水分を保持する

体内に存在する 潤滑液、肌の潤い、ツヤ、滑らかさ、弾力を維持する

★中医学ではこの「**気・血・水**のバランスが

取れていることが大事であると考えられています。



50代は、50から相当面白い人生は、50から相当面白い。10代は、10から相当面白い。20代は、20から相当面白い。30代は、30から相当面白い。50代は、50から相当面白い。

1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店 〓 処方せん受付

〒034-0037 青森県十和田市穂巻町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル 〓 ユニバス十和田東店內

〒034-0012 青森県十和田市東一番町4-14  
Tel : 0176-25-4343  
Fax : 0176-25-4343  
9:00~20:00 年中無休