



No. 91

# 防げたい！紫外線 対策 日焼け対策

体内でビタミンDを作ったり、健康に役立つ紫外線ですが、浴びすぎると日焼けし、シミ、シワの原因になります。

UV-A  
肌の奥深くまで届くUV-Aは、シミ、シワの原因になる紫外線。じわじわと影響が出るので、しっかり対策することが大事です。

UV-B  
肌の表面で火傷を起こす紫外線。日焼けの原因になります。

シミ、シワの原因になります。



中国最古の古典「易経」に書かれている「一陽来復」言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」と。悪いことが辛いのが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっているのです。回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きな言葉です。



あなたが変わりたいには、心は変わらなくても、行動が変えられることに関心があるのだ。  
第16代アメリカ合衆国大統領 エンブラハム リンカーン

# SPF? PA? 日焼け止め選びの鍵

「PA」はUVAをカットする効果を表したものです。「+」が入るほど、その防止力が高まります。

「SPF」はUVBをカットする効果を表したものです。「+」が入るほど、その防止力が高まります。

「SPF」はUVBをカットする効果を表したものです。「+」が入るほど、その防止力が高まります。

- ・ちょっとしたお出掛けなど 日常生活... SPF10~20 PA++
- ・外での軽いスポーツやBBQ など... SPF30以上 PA+++
- ・真夏のお出掛けや海水浴 など... SPF50以上 PA++++

専用のクレンジングを使い、しっかりと落とす。PA5+の肌には、水や汗に強く使った時の相対して下...  
当店はSPF50 PA5+の肌には、水や汗に強く使った時の相対して下...  
最も強い日焼け止めがおすすめです。

# 本年中の日焼け対策

日焼け止めを使っても、やはり日焼けはしてしまう。そのダメージから回復するためにはどうするか...

# 皮膚は内臓の鏡



漢方医学ではこのように考え方があり、皮膚がダメージを受けた時の回復や、湿疹がひくくたりやすさ、虫刺されが腫れやすさなどは、内臓の元気が出てきます。特に肝臓が弱い人は、皮膚トラブルになりやすいです。

疲れや冷えて内臓の働きは悪くなり、ますます夏でもお風呂にゆく、入る、睡眠はしっかりと取るなどが基本となります。早く良くなるために、体の中から予防したい方には、体質改善がおすすめです。お出掛けの御相談、お気軽に御相談下さい。薬師 川上 一郎

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 地方せん受付  
〒034-0037 青森県十和田市穂並町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 青森県十和田市東一番町4-14  
〒034-0012  
Tel: 0176-25-4343 Fax: 0176-25-4343  
9:00~20:00 年中無休