

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL0559(77)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

薬局の新しい仲間たち ~ 新入職員紹介 ~

4月から新しい職員が加わりました。

もうご存知の方もいらっしゃると思いますが、紹介したいと思います。

氏名 **神谷 香代子** / 獅子座 / B型
出身 沼津市・ことぶき薬局勤務
マイブーム：パッチワーク
Win MX (曲ダウンロード)
好きなタイプ：さわやかな人
カラオケ：WOMAN、一緒に
一言：職場の皆さんのおかげでだいぶ仕事にも慣れてきました。迅速かつ正確に、そして笑顔をもって受付の仕事を頑張ります。

氏名 **山本 純子** / 水瓶座 / O型
出身 沼津市・昭和薬科大
勤務店舗 ことぶき薬局
マイブーム：今は車の運転を！
(ペーパー歴10年です)
好きなタイプ：笑うツボが同じ人
一言：2月からパートで勤め始めました。年齢はいっていますが、気持ちは若いつもりで頑張りますので、よろしくをお願いします。

氏名 **永吉 和恵** / 双子座 / A型
出身 青森県青森市・静岡県立大
勤務店舗 たまち薬局
マイブーム：食べること・読書
「リトルマーメイド」のシールを集めています。
好きなタイプ：ゴリラ顔でシブイ人
カラオケ：小さな恋のうた
一言：少々のおんびりしていますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

氏名 **勝又 貴子** / 天秤座 / B型
出身 栃木県
勤務店舗 たまち薬局
マイブーム：めんたいフランクパン・図書館
ミュージカルを見る
好きなタイプ：尊敬できる人
カラオケ：ドリカムの曲
一言：新婚です。よろしくお願いします。

氏名 **原 ほなみ** / 乙女座 / A型
出身 長野県・静岡県立大 勤務店舗 ことぶき薬局
マイブーム：映画・マンガ喫茶で昔の漫画を読む。最近「スケバン刑事」
好きなタイプ：「変」と言われる人
カラオケ：古いものから新しいものまで。時には演歌など様々です。
一言：たぶん最初のうちは、「恥ずかしがり屋」なので大人しいと思いますが、慣れてくると、とにかくうるさくなります。ちょっと年齢の高い社会人ですが気持ちは22歳！ピチピチで~す。



皆さまとのコミュニケーションを強め、情報を提供するだけでなく、気軽に薬のことを相談してもらえ薬局を目指したいと思います。以上、フレッシュなメンバーで頑張っていきます。

紫外線と肌対策

もうすぐ本格的な夏がやってきます。海に山にさまざまなレジャーが楽しめます。そこで忘れてはいけないのが夏の紫外線対策。紫外線は皮膚の老化をきたし、皮膚癌をはじめ、さまざまな皮膚トラブルを起こすことが知られています。今回はそんな紫外線についてお話したいと思います。

紫外線について

生物に恵みをもたらす太陽からは、さまざまな波長の光線が発せられています。その波長の長いものから、赤外線、可視光線、紫外線と分類されています。そして、紫外線の中で波長の長いものを UV-A (320 ~ 400nm)、中くらいのものを UV-B (290 ~ 400nm)、短いものを UV-C (100 ~ 290nm) といいます。(ここで、UV とは ultraviolet の略です。波長の単位 nm は 1m の 10 億分の 1 の長さを表します。) 波長の短い紫外線ほど光エネルギーが強く、人体に与える影響は大きいといわれています。紫外線のうち UV-C のほとんどと UV-B の一部はオゾン層に吸収され、地表には到達しないので、私たちが浴びる紫外線は光エネルギーが比較的小さい UV-A の大部分と UV-B の一部ということになります。しかし、安心してはいけません。それぞれ、次のような特徴があります。

UV-A...強い作用を起こさないかわりに、皮膚の深部まで到達します。

ガラスを透過する率が高いので、眼鏡をかけていても窓ごしの日光浴であっても目や皮膚に影響を与えます。じわじわとダメージを与え、おもにしわやたるみなど「光老化」をおこします。

UV-B...屋外での日焼けの主な原因です。

皮膚の表面に強く作用し、たくさん浴びると赤く炎症をおこします。おもに、しみ・そばかすや乾燥の原因になります。

紫外線を防ぐために

幸いなことに、私たちの皮膚は紫外線に対する防御機能(内因性サンスクリーン)を備えています。ひとつはメラニンができて、皮膚の角化細胞の核が防御されること、もうひとつは角層やしわで紫外線を反射・拡散することです。しかし、紫外線が強すぎたり、長年にわたって浴びていると、皮膚の防御機能が追いつけず、細胞や遺伝子がダメージを受けてしまいます。そこで、外用性サンスクリーン(日焼け止め)を使用すると、より紫外線を防ぐことができます。サンスクリーン剤には、『SPF』と『PA』の表示があります。『SPF』は UV-B を防止する割合を示しています。つまり、SPF20 とは、なにもつけない状態より 20 倍日焼けしにくいということになります。『PA』は UV-A を防止する割合を示しています。+ から +++ の 3 段階で表示され、+ が多いほど、UV-A の防止効果が高くなります。また、外出時は日傘、帽子、サングラス、長袖のシャツなどで紫外線を防ぎましょう。

肌対策・しみの治療には

過度の日焼けを避けることが一番ですが、万一日焼けをしてしまった場合は、まず水や氷、冷たいタオルなどで肌をやさしく冷やしましょう。日焼けがひどいときは、テラコートスプレーのようなステロイド入りスプレー剤で炎症を抑えるのも効果的です。パックやマッサージなど必要以上に刺激を与えると、逆に炎症をひどくしたり、肌のトラブルをまねきます。ヒリがおさまったら、カーミンローションのような保湿液で肌にたっぷりの水分補給をしましょう。日焼けは一種のやけどです。痛みがひどいときは皮膚科に受診しましょう。また、日焼けによりできてしまったしみ・そばかすにはビタミン C、ビタミン E、システインなどの抗酸化作用を持つものが効果的です。また、光老化によるしみの治療では、レーザー治療やケミカル・ピーリングがありますが、その際は皮膚科医にきちんと相談しましょう。