

LINEから処方箋送信 スマート×予薬

LINEのカンタンやり取りで、待たずにお薬をお受け取りいただけます。



下記店舗インフォメーションより、

お近くの薬局のQRコードを読み取って“スマート×予薬”をご利用ください。

すみれ中央薬局 鎌倉店

鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082



すばる中央薬局 大町店

鎌倉市大町4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101



すばる中央薬局 腰越店

鎌倉市腰越4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602



すばる中央薬局 笛田店

鎌倉市笛田2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831



すばる中央薬局 大船店

鎌倉市大船4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部

すばる中央薬局 藤沢店

藤沢市宮前425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

すばる中央薬局 湘南台店

藤沢市湘南台2-26-17
TEL 0466-44-8935
FAX 0466-47-6888



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市北部
泉区、戸塚区、綾瀬市、
海老名市の一部地域

すばる中央薬局 星川店

横浜市保土ヶ谷区星川2-3-22
みゆきコーポ1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881



ニコニコ薬局 茅ヶ崎本村店

茅ヶ崎市本村4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304



処方箋を撮影 **お客様**

友達登録ができましたら、スマホのカメラで処方箋を撮影してください。

処方箋を送信 **お客様**

撮影した処方箋の画像を送信してください。

処方箋を確認 **店舗**

こちらで処方箋を確認しましたら、メッセージをお返します。

完了のご連絡 **店舗**

お薬の準備ができましたら、完了のメッセージをお送りします。

お薬の受け取り **お客様**

完了のメッセージが届きましたら、ご来店いただき、お薬をお受け取りください。

ご利用
方法

SUBARU PRESS

すばる通信 14

発行日 2025年2月15日 発行元 株式会社エルmano

THEME

乾燥・保湿・肌荒れ
冬のお肌どう守る？

薬局大船

鎌倉市岡本2-6-35 1F
TEL 0467-47-1901
FAX 0467-47-1507



居宅介護支援事業所

すばるケアプランセンター

鎌倉市笛田2-1-35
TEL 0467-40-5020 FAX 0467-40-5025

訪問看護事業所

すばる訪問看護 リハビリステーション

藤沢市石川2-5-1
TEL 0466-90-5132 FAX 0466-90-5133



株式会社エルmano
ホームページは
こちらからご覧ください。



乾燥対策していますか？

いよいよ冬本番。冬になると乾燥による肌荒れ、かゆみ、ひび割れなどお肌に関するお悩みを持つ方は多いのではないのでしょうか。お肌がピリピリしたり、皮膚が切れて痛かったり辛いですね。

保湿はどの季節でも大切ですが冬は特に重要です。

今回は保湿の大切さ、正しい保湿の仕方についてお伝えできればと思います。

お肌の潤いを保ち、この冬を乗り越えましょう！

通常40~60%の湿度も
エアコンを使うと20~30%
までに下がってしまう！

乾燥と闘う私たちのお肌

私たちの皮膚の一番外側にはバリア機能を持つ“角質層”があります。紫外線や雑菌などの外部刺激から守り、肌の水分が逃げないように保つ働きがあります。さらに角層表面は肌から分泌された皮脂による膜“皮脂膜”によって覆われており、角層とともに皮膚を守っています。皮膚のバリア機能と皮脂のバランスが取れていることが望ましいですが、空気が乾燥する冬は多くの方がバランスを崩してしまいます。バリア機能が低下し、表皮が傷ついたり薄くなるとお肌の中の水分を保つ力が弱まり、水分が蒸発して乾燥肌になってしまいます。さらに雑菌などの外部刺激が内部に侵入しやすくなるため、肌荒れの原因となる様々なトラブルを招くことにも。そこで保湿をすることによって肌に水分を補ったり、皮膚から水分が逃げないように蓋をしてあげることが大切になってきます。

保湿剤について知っていますか？

皆さんがご自身でドラッグストア等で買ったり、病院で処方されて何気なく使っている保湿剤ですが、働きと剤形には種類があることをご存じでしたか？

保湿剤の働き

保湿剤の働きは「エモリエント」と「モイスチャライザー」という2種類に分けることができます。

皮膚に浸透しない保護剤

エモリエント

皮膚の表面を覆って、皮膚から水分が蒸発することを防ぎ、お肌を柔らかくするものです。皮脂膜のような役割を持っています。代表的なものにワセリン製剤があります。

皮膚に浸透する
保湿成分が入った保湿剤

モイスチャライザー

皮膚に浸透して皮膚の中に水分を引き寄せ蓄えるものです。代表的なものにへパリン類似物質製剤や尿素製剤があります。

保湿剤の剤形

保湿剤の剤形は主に4種類に分けられます。医師・薬剤師に相談して症状に合ったお薬を適切に使いましょう。

軟膏 **冬~春向き**

- 皮膚を保護する力が強い
- テカテカ・ベタベタ感あり
- プロベト/ユベラ軟膏など

ローション **春・夏・秋向き**

- さっぱりとした使い心地
- ベタつきが少ない
- ヒルドイドローション/へパリン類似物質ローション/ウレパールローション

クリーム **全季節**

- 皮膚を保護する力は軟膏とローションの間
- 軟膏よりテカリ・ベタつきが少ない
- ヒルドイドクリーム/ヒルドイドソフト軟膏/ケラチナミンコーワクリーム

フォーム(泡)/スプレー **春中期~秋中期向き**

- 泡や霧状となって出てくるタイプの保湿剤でさっぱりとした使い心地
- 広い範囲に塗ることができる
- へパリン類似物質泡状スプレー/へパリン類似物質外用スプレー

冬の乾燥に負けない保湿法

保湿した方がいいのはわかっているけど、タイミングが難しいのよね

Answer!

1日2回朝の洗顔後や夜の入浴後の皮膚が清潔で水分を保っているタイミングで塗るとよいでしょう。また冬は感染症が流行し、手洗いや消毒をすることが増えるのでその都度こまめに手の保湿は心がけましょう。

いつ塗ればいいの？



1回にどれくらいの量を使えばいいかわからないの

Answer!

目安として、軟膏やクリームは人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量、ローションは1円玉の大きさを手のひら2枚分に塗れる量(約0.5g)とされています。フォーム剤は製品のキャップの大きさを手のひら4枚分に塗れる量(約1g)となります。また、ティッシュが皮膚に付く、皮膚がテカテカするまで塗るとしても1つの目安になります。塗りたい部分の面積を見て、塗布量の参考にしてみてください。

どれくらい塗るの？



軟膏・クリーム



ローション



使用できる範囲

保湿の基本はstep4!

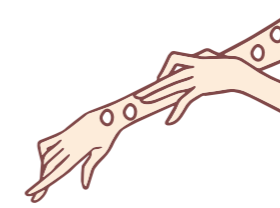
Step1

保湿剤を塗る前に、塗る箇所と手を清潔にしましょう。



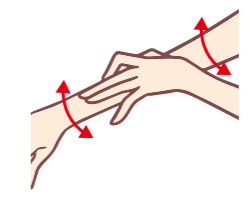
Step2

必要な塗布量を患部の数か所に置き、すりこむのではなく乗せるように塗り広げましょう。



Step3

体のしわに沿って横方向に塗るとムラがなく塗ることができます。



Step4

塗った部分が光って見えるくらいになるといいでしょう。そうでなければもう少し量を増やして塗ると効果的です。



保湿以外にも、湯船につかるときはぬるめのお湯につかるようにする、加湿器をつける、水分補給をする、低刺激性の石鹸などを使うようにする、顔や体を洗う時はゴシゴシせず優しくするなど肌荒れを悪化させないためにできることはあります。できることから取り入れて、快適な冬を過ごせるといいですね♪