



# 空とぶほうき

2023年 夏号

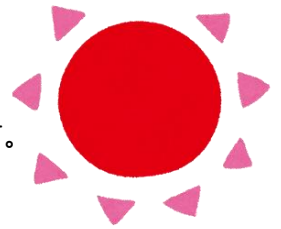
こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆  
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。



【第33号】

## 紫外線とは

太陽の光には、波長により長いものから赤外線、可視光線および紫外線に分けられます。  
さらに、紫外線(UV)は波長の長いほうからUVA・UVB・UVC と分けられています。



- UV-A (315-400 nm) 大気による吸収をあまり受けずに地表に到達します。
- UV-B (280-315 nm) 成層圏オゾンにほとんどが吸収され、残りが地表に到達します。
- UV-C (100-280 nm) オゾンと酸素分子によって吸収され、地表には到達しません。

## 紫外線の良い影響



### 骨と歯の形成と成長

紫外線にあたると、体は骨を強くするビタミンDを産生します。必要な量のビタミンDを紫外線だけで得るには、正午前後に夏場で15分、冬場で60分程度の日光浴が必要です。

### 細菌などを除菌

日光が良く出ているAM10時～PM2時に天日干しを行うと除菌効果が期待できます。

## 紫外線の悪い影響



### 日焼け・炎症

UVAにより肌が黒くなります。シミやしわ、たるみなどが現れる光老化もUVAの悪影響の一つです。UVBにより赤くなりヒリヒリと炎症が起こります。細胞を傷つけ皮膚がんの原因の一つです。

### 目の充血や痛み

角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起こし充血や痛みなどの症状を招きます。

## 漢方のお話 ④四物湯

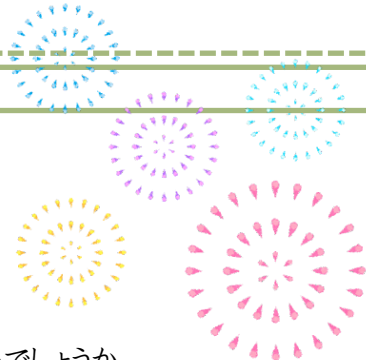
日照時間が長くなり、外での活動が増す時季になってきました。

晴れの日も曇りでも紫外線は地上に降り注ぎ、雨の日でも30%は地上に到達していると言われます。そんな時季、特に女性が気になるのは、シミではないでしょうか。

今回は、シミに用いられる漢方薬の一つ、『四物湯(しもつとう)』を紹介します。

比較的体力が低下した方で『手足が冷え、諸種の出血や貧血の徴候があり、皮膚の乾燥傾向のある場合』に処方されます。産後、流産後の疲労回復、月経不順、冷え性、しもやけ、シミ、血の道症に効果があります。

血を補ってくれるので、血の不足や、血の停滞から皮膚が滋養されずトラブルが起こっていると考えられる悪い血(瘀血(おけつ))を取り除いてくれます。その応用編として、紫外線、熱エネルギーにより皮膚が焼け、皮膚を養っている陰液である血が少なくなるために皮膚が枯渇、生じるシミを治していくものとなります。





## 目の日焼け

目の角膜や水晶体へのダメージだけでなく、メラニン色素が生成され、肌の日焼けにもつながります。

### 目が日焼けすると...

長時間にわたり目が直接紫外線にさらされ、角膜の表面が傷ついた状態、いわゆる「雪目」の症状です。

ドライアイ

目の痛みや充血

涙が出てくる

目がしょぼしょぼ

目の異物感

光がまぶしく感じる

白内障の原因にもなる!?

WHO(世界保健機構)は、白内障の原因の約2割は紫外線の影響と報告しています。紫外線によるダメージを長期的に受け、水晶体にまで及ぶことで引き起こされます。目の日焼けは、角膜炎や翼状片、黄斑変性といったさまざまな病気の原因にもなります。特に50代以上の方は、目の細胞が弱くなっているため注意が必要です。



Nice!

### 目の日焼けの予防法

- 帽子や日傘などで紫外線を防ぐ
- サングラス(レンズの色が薄くてUVカット加工をしている、フレームが大きく、目の周りまでしっかりカバーできるもの)を使う
- ドライアイ対策をする
- 意識的にまばたきをするようにする
- スマートフォンなどを長時間使い続けないようにする
- エアコンの風が目に直接あたらないよう調節する



### 紫外線ケアに役立つ栄養素をとる

目の日焼け対策には「ルテイン」という栄養素を、積極的にとりましょう。

ルテインには、目の日焼けの原因となる活性酸素の働きを抑え、紫外線の影響を軽減する作用があります。ルテインを多く含む食品は、ほうれん草やカボチャ、ブルーベリーなどがあります。目の日焼けが気になる方はルテインを配合したサプリをとりましょう。

## 髪の毛の日焼け

髪の毛が紫外線を浴びるのは顔の約5倍!

### 髪の毛が日焼けすると...

キューティクルがはがれやすくなり、髪の毛のパサつきやゴワつきの原因になり切れ毛や枝毛が発生しやすくなります。また頭皮は紫外線を長時間浴びると乾燥して硬くなり、発毛、育毛に悪影響を与え、抜け毛や薄毛が起きることもあります。

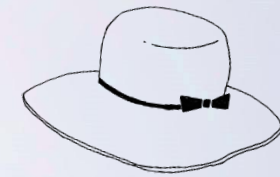
黒髪が赤茶色に変化

パサついた髪

抜け毛や薄毛

### 髪の毛の日焼けの予防法

- 帽子や日傘でしっかり紫外線対策!
  - ヘアオイルや洗い流さないトリートメントで日焼けダメージを防ぐ
- 日常的に髪の毛を保湿して潤いを保てば、紫外線を浴びてもダメージを最小限に抑えられます。



おすすめのオイル  
椿油 オリーブオイル  
ココナッツオイル

## 日焼け対策におすすめの食品とハーブ

日焼け対策として、食べ物で体の内側からケアすることが大切です。

紫外線対策には、紫外線によるダメージをケアする「抗酸化作用」を持つビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品がおすすめ。

ビタミンAを含むもの...にんじん、レバー、パセリなど  
ビタミンCを含むもの...いちご、レモン、小松菜など  
ビタミンEを含むもの...卵、アーモンド、たらこなど



日焼けをしたら  
赤い食材!

日焼けをすると皮膚が赤くなりますが、なぜか食品も赤い色の食べ物が日焼けの後の体にも良いものが多いのです。

おすすめハーブティー  
ローズヒップ



日焼け止め以外の  
紫外線対策して  
ますか？

# 飲む 紫外線対策!!

お子様も  
OK!

いつでもどこでも水なしで飲める

とってもおいC~ **ビタミンC** です!



## ビボーンC

1日量(2包)に  
ビタミンC 500mg 配合!  
60包: 1,870円  
120包: 3,520円(税込)



## ビボーンC1500

1日量(3包)に  
ビタミンC 1,500mg 配合!  
60包: 4,180円  
300包: 16,500円(税込)

西尾薬局便り



店先のローズマリー。  
スタッフ0さんが春に挿し木で植え、すくすく育っています。  
ローズマリーは、挿し木でも育てやすいので皆さんも是非  
チャレンジしてみてくださいね!

(フローラメディカ店)



昨年、我が家に新しい家族仲間入りしました。  
2匹の保護猫です!  
2ヶ月の小さな子猫でしたが、いっぱい寝ていっ  
ぱい食べて大きくなりました。いっぱいいたずら  
もしますがとってもかわいいです♡  
猫中心の毎日を楽しんでいます!

(富崎店)

この季節にはセキレイの赤ちゃんが旅立つ報告をしていましたが、  
今年は残念な事に巣作りを断念してしまいました。  
ちょくちょく来てはくちばしに枝を加えて歩き回っていましたが、  
どうやら諦めたようです。  
また来年この時期にセキレイについてご報告ができればなと思  
います。

(下堀店)

上飯野店の夏のおすすめはオドレミンやユーカリレモンウォー  
ターです。  
オドレミンは汗っかきの人に、ユーカリレモンウォーターは虫よ  
けとしてお出かけのお供におすすめです。  
ご来局の際は、ぜひ自分にピッタリの商品を見つけてみて下  
さいね。

(上飯野店)

夏は暑さや紫外線だけでなく冷房による冷えや害虫など悩みの  
多い季節です。

何かお困りのことがあればお気軽に当店にご相談ください♪  
開局以来、皆様のあたたかいお声に励まされ大泉店は6月に一年  
を迎えることができました!  
これからも皆様の笑顔に少しでもお役に立てるようスタッフ一同、  
心がけてまいります!!

(大泉店)

暑~い夏には、適度な塩分とたっぷりの水分で熱中症予防が  
必要です。  
経口補水液と言われる商品はいろいろありますが、ぜひ「ア  
クアソリタ」を飲んでみてください!  
リンゴ風味でカロリーは控えめ。美味しく熱中症予防ができま  
すよ。

(婦中店)

きりとり線

空とぶほうき

2023夏号スペシャル特典

ビボーンC2日分(4包)  
プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



【有効期限 2023年9月末まで】

### 店舗情報



HPはこちら



- 本店  
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ  
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店  
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店  
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店  
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店  
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店  
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10