

今日から実践!! 正しいお肌の洗い方 スキンケア



夏場は汗、秋から冬は乾燥など、1年を通じてスキンケアに気を配っているという方も多いのではないのでしょうか？
今回は、そんなスキンケアのポイントである正しく洗うことと、保湿について確認してみましょう。

汚れが取れる仕組み

皮膚を洗う際に使用されるのは、固形せっけん、液体せっけんのほか、ポンプ式の泡状せっけんがあります。汚れを取るには、強くこすって落とすということではなく、界面活性剤（泡立たせる成分）の働きによるものです。固形せっけんや液体せっけんを泡立たせずに洗っても、十分に汚れを取ることはできません。泡立たせることによって、泡が汚れにくつき、汚れを包み込みながら、再付着しないような作用を得ることができ

泡立て方法

固形せっけんをよく利用される泡

洗いのポイント

十分な量の泡を使い、ぬるめのお湯（熱いお湯だと刺激になる可能性がある）でしっかりと洗い流すこと（せっけんが残っていると刺激になる可能性がある）が重要です。手のひらを使って洗うことで肌への刺激もより少なくすることができます。
汚れが残りにくい肘や膝などのしわになる関節部分は、曲げたり、伸ばしたりして洗うことをお勧めします。

保湿剤の種類

保湿剤は、皮膚を覆い表面に油脂膜を作って水分の蒸発を防ぎ、角層をやわらかくする作用を持つワセリンなどを中心とした「エモリエント」

と、天然保湿因子などの水分を保持する物質を含み、年齢などで減少した分を補うことで保湿作用を発揮する尿素含有製剤やヘパリン類似物質含有製剤を中心とした「モイストチャライザー」があります。

塗り方などについて

まず、手を清潔にして保湿剤を取り、点在させます。そこから、手のひらを使って優しく丁寧に広い範囲に塗ります。体のしわにそって塗る（上から下への縦塗りではなく横塗りのイメージ）ことで皮膚に広がりやす

くなります。

乾燥におけるスキンケアでは、1日1回よりも1日2回の塗布で保湿効果が高いというデータもありますので、特にお悩みの方はお風呂上がりとともに、朝の着替えの際など1日2回の塗布をお勧めします。

正しいスキンケアの実践で、皆さまがいつまでも健康なお肌を維持できますことを願っております。

（追分佐野薬局 堀野 玄）

認定かかりつけ 基準薬局リスト

鹿角支部

黒沢薬局 ☎0186-35-3200 ☎35-3990
すみれ調剤薬局小坂店 ☎0186-29-5121 ☎29-5122

大館・北秋田支部

さとう調剤薬局 ☎0186-44-5055 ☎44-5056
ひない調剤薬局 ☎0186-45-4203 ☎45-4031
わかば薬局 ☎0186-45-1660 ☎45-1661

能代・山本支部

調剤薬局ユニファー ☎0185-89-1701 ☎89-1702
とまと薬局 ☎0185-54-5950 ☎53-2911

本荘・由利支部

あすか調剤薬局 ☎0184-23-7171 ☎23-7189
イケダ調剤薬局 ☎0184-65-2047 ☎65-2327
上原調剤薬局 ☎0184-22-2728 ☎24-0432
おいかた調剤薬局 ☎0184-62-4122 ☎62-4133
大越薬局 ☎0184-22-3903 ☎23-5011
大越調剤薬局あかめ店 ☎0184-24-0541 ☎24-0548
大越調剤薬局このうら店 ☎0184-74-3988 ☎74-3989
オレンジ薬局 ☎0184-28-1201 ☎28-1202
象潟調剤薬局 ☎0184-43-4655 ☎43-5712
クローバー調剤薬局 ☎0184-27-1120 ☎24-1422
サン薬局 ☎0184-23-7338 ☎27-1570
西目調剤薬局 ☎0184-33-4880 ☎33-4877
ねむの木調剤薬局 ☎0184-43-2000 ☎43-2060
ファミリー薬局 ☎0184-28-0800 ☎23-8200
ふしみ薬局 ☎0184-27-6222 ☎27-6223
本荘駅前調剤薬局 ☎0184-28-4550 ☎23-3577
ぼんてん調剤薬局 ☎0184-44-8398 ☎44-8399
みつばち調剤薬局 ☎0184-27-1050 ☎23-1100

地域の皆様のために新しく作られた
“認定かかりつけ基準薬局”です



新マーク

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp