

薬剤師による

ファーストエイド教室

⑦

『紫外線対策』



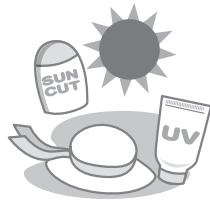
薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
バイス。12回に渡り連載。

収剤無配合の物を選んで
下さい。

日焼けをして皮膚が赤
くピリピリする時は濡れ
タオルや氷を使ってまず
は冷やし、痛みや赤みが
残る時はステロイド入り
のローションなどを使いま
す。まずは薬剤師にご相
談ください。

紫外線の量は6月〜7
月にピークとなり、曇り
や雨の日も降り注いでい
ます。春先から増え始め
るので早めの対策を心が
けましょう。

紫外線は骨や歯を丈夫
にするのに必要な一方で、
皮膚組織にダメージを与
え、しみやしわなどの皮膚
の老化を加速させるだけ
でなく、皮膚がんを誘発
することもあります。急
激な日焼けを避け、日差
しの強い時は十分な対策
が必要です。



患部が広い場合、大き
な水ぶくれが見られる時
頭痛や倦怠感、嘔吐、発熱
等を併発したなら重症で
す。直ぐに医療機関を受
診しましょう。

毎日の食生活で肌を健
やかに保つビタミンA、C、
Eを含む果物や野菜を摂
る事も大切です。

水嶋 節子

日焼け止めには、紫外

くるみ薬局

☎047・367・4628
(松戸市栄町6-418
-2)

紫外線が多い時期は、
10時〜14時の外出をでき
るだけ避け、外出の際は
袖や襟のついた服装で日
傘や帽子も使いましょう。
肌の露出部分には日焼け
止めのクリームやローシ

一般社団法人松戸市薬
剤師会 ☎047・360・
3600