

### かかりつけ薬局の知っ得情報 ⑳

⑳

一般的に「シミ」とい  
と、老人性色素斑(ろうじ  
んせいしきそはん)か肝斑  
(かんぱん)のことです。

老人性色素斑は主に中  
高年以降に見られ、顔・手  
の甲・腕・肩などに多くで  
きます。過去に浴びた紫  
外線量が多いほどこの  
シミがでやすく、できて  
しまったあとも、紫外線を  
避けた方が悪化を防げま  
す。

肝斑は主に30～50歳代  
の女性に多く見られ、目  
の周りや除いた両ほお、口  
の周りや鼻の下などに左  
右対称にできます。女性  
ホルモンが影響するとい  
われ、こちらも紫外線で  
さらに濃くなったり、範囲  
が広まる事があります。で  
すからどちらも紫外線対  
策が大切なのです。

また、風邪の時にどの  
炎症などの治療に使うト  
ラネキサム酸には肝斑を  
薄くする作用があります。  
このトラネキサム酸は肝  
斑の治療目的で市販薬と  
して販売されています。  
ただ、自己判断で済ま

せていると稀にはあり  
ますが痛くもかゆくもな  
いの皮膚がんの一種であ  
るなどということもある  
ので注意が必要です。過去  
に皮膚科で「シミ」などと  
診断されても、その後た  
だれてきたり、盛り上がり  
てきたり、胸・おなか・背  
中など普段日光に当たら  
ない箇所シミができた  
場合などは必要に応じて  
皮膚科医を受診しましよ  
う。

次に「シワ」です。主に乾  
燥、紫外線ダメージ、加齢  
などが原因となつてシワ  
となります。そのシワを予  
防するために、日々の保  
湿ケア、肝斑と同様の紫  
外線対策がとても大切で  
す。また、女性ホルモンの  
分泌の低下が原因で起こ  
るシワや弾力の低下には  
「大豆インフラボン」の摂  
取がよいとされています。  
角層水分量を増加させ、  
目尻のシワを改善する「ロ  
イヤルゼリー」などを摂  
取するのもいいでしょう。  
ロイヤルゼリーは人の健  
康や美容に不可欠なアミ  
ノ酸やビタミン・ミネラル  
などの栄養素をバランス  
よく含み、お肌の栄養補給

にとっても有用だとして注  
目されています。ただ、ロ  
イヤルゼリーペプチドを  
含むためアレルギー体質  
の人は注意が必要です。  
予防ではなく既にできて  
しまったシワに対しても  
同様のケアが有効とされ  
ています。

紫外線はUV・A、UV・B、  
UV・Cの3種類に分類さ  
れます。そのうち、肌にダ  
メージを与えるのはUV・A  
とUV・Bです。UV・Aは1  
年中降り注ぎ、時間をか  
けて肌を黒くしたりシワ  
やたるみを引き起こすの  
でUV対策は1年中必要  
です。UV・Bは春から夏  
にかけて多く、浴びすぎ  
ると肌が赤くなるサンバ  
ーンや、メラニン色素によ  
つて肌を黒くするサンタ  
ンシミやそばかすなどの  
原因になるのでこの時期  
のUV対策は特に重要で  
す。

担当薬剤師 宮崎康治  
問い合わせ ☎047・  
360・3600 一般社  
団法人松戸市薬剤師会

お気軽にご相談ください

**あたご駅前薬局**

野田市  
野田787-3  
プラザ1階1



☎04・7189・7934