

日焼け止めを上手に使って紫外線対策

5月頃から紫外線が次第に強くなります。降り注ぐ太陽の光はシミやシワなどの原因。紫外線から皮膚を守るには帽子をかぶる、日傘を使う、衣服で覆うといった方法のほかに、日焼け止めを使うことも効果的です。ここでは、日焼け止めの上手な使い方をご紹介します。

日焼け止めの効果の程度を示す「SPF」と「PA」

日焼け止めには、クリーム、乳液、スプレーなどさまざまなタイプがありますが、選ぶときに参考にしたいのが効果表示です。

SPFは、肌の表面を傷つけ赤くする紫外線B波(UV-B)を防ぐ効果の指標で、1~50の数字で表され、50以上は「50+」と表示されます。この数値が大きいくほど効果が高くなります。一方、PAは肌の奥まで届いてシワやたるみの原因となる紫外線A波(UV-A)を防止する効果を示します。以前は+~++++の3段階でしたが、2013年からは++++が追加されました。+が多くなるほど効果が高くなります。

SPF、PAともに効果が強くなればなるほど、肌への負担が大きくなります。日常生活や短時間の外出であればSPF20、PA++くらいまで、リゾート地など紫外線が強い場所ではSPF50、PA++++といったように、場所や状況によって使い分けるとよいでしょう。

むらなく丁寧に。2~3時間おきに塗り直しを

塗り方にも注意が必要です。顔に塗る場合の量は、クリームタイプならパール1個分、乳液タイプは1円玉1個分がおおよその目安です。額、鼻の上、両頬、顎に分けておき、そこからむらなく、顔全体に伸ばしていきます。同じ量でもう一度重ね塗りすると、より安心です。

汗をかいたり、タオルやハンカチで拭いたりすると、日焼け止めはとれてしまいます。2~3時間ごとに塗り直すことも忘れずに。

敏感肌には、紫外線吸収剤を含まないものがおすすめ

日焼け止めの成分の1つに、紫外線を吸収する紫外線吸収剤があります。紫外線吸収剤には塗り心地がよいものが多いのですが、人によっては肌荒れなどを起こすことも。

皮膚が敏感な方や子どもが使う場合は「紫外線吸収剤無配合」「ノンケミカル」などと表示されたものを選ぶとよいでしょう。なお、選ぶのに迷ったり、使い方などに不安があるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション:安西水丸

特集! はじめよう頭皮の健康習慣

日焼け止めを上手に使って紫外線対策...4

日傘を10名様にプレゼント...4

頭皮環境はこんなことにも影響

頭皮環境の悪化が引き起こすトラブルをご紹介します。これらのほかにも、全身の健康に影響を及ぼすという説もあります。

フケやかゆみがおさまらない



フケやかゆみは、乾燥タイプと脂性タイプの、大きく2つに分かれます。また、水虫と同様の「カビ」が原因になることも。状態や症状に合ったシャンプーの仕方や選び方に気を配り、シャンプー後は頭皮用ローションを使いましょう。ひどい場合は皮膚科を受診しましょう。

髪にツヤやハリがなくなってきた



髪のダメージやお悩みはついつい髪そのものにばかり目が行きがちですが、豊かな土壌にみずみずしい植物が育つように、健康な頭皮がツヤやハリのある髪を育てます。トリートメントなどのヘアケアのほかに正しく頭皮ケアを行い、髪をいたわりましょう。

毎日正しくケアしましょう

頭皮を健康に保つには、正しいシャンプー方法で頭皮を洗い、マッサージなどで血行をよくすることが大切です。睡眠不足や運動不足、ストレス、不規則な食生活なども頭皮環境を悪化させる原因になります。髪のためにも、全身の健康のためにも、この機会に頭皮ケアや生活習慣を見直してみませんか。

「頭皮」しっかり洗っていますか?

普段シャンプーをするときに、髪だけでなく「頭皮」まで洗っていますか? 頭皮は体の中でも新陳代謝が活発で、その分、皮脂などの汚れが溜まりやすい部分です。また、頭皮は血流が悪くなりやすい傾向にあります。清潔でやわらかく弾力のある頭皮が理想的ですが、頭皮の環境が悪くなるとさまざまな髪の悩みや顔のたるみ、さらには肩、首回りのこりにつながることも。元気で快適な毎日のために、頭皮の健康習慣を身につけましょう。

まずは頭皮のセルフチェック

自分の頭皮を触って状態をチェックしてみましょう。

やわらかさ



両手のひらを左右それぞれの耳の上におき、指は広げて頭へのせませす。頭頂部に向けて手のひらを、下から上にゆっくり上げていき、頭皮が動かない場合は頭皮全体が硬くなっている可能性があります。

厚みと弾力



頭頂部周辺に人差し指をおき、5秒ほど指の腹を押しいき力をふわっと抜きます。指が押し戻されるような感覚があれば厚みと弾力のある頭皮といえます。

乾燥気味? 脂っぽい?



頭皮は乾燥気味ですか? 脂っぽいですか? それともふつ? どの肌のタイプかによってシャンプーを変えることをおすすめします。(シャンプーの選び方は3ページにあります)

顔のシワが気になる



顔も頭も体も一枚でつながっています。そのため頭皮が硬くなったり、弾力を失ったりすると、顔のシワやたるみにつながります。頭皮は顔の皮膚と同じくらい敏感なので、顔を手入れすると同時に、丁寧に手入れする必要があります。

イラストレーション:福々ちえ

読者プレゼント

今月は合計70名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

紫外線100%カットの折りたたみ日傘

ご希望の色(白黒ストライプ、ベージュ、ピンク)をお書きください。

白黒ストライプ ベージュ ピンク

2段階コンビネーション 10,926円(税抜)
サンバリア100 <http://www.uv100.jp>

お問い合わせ・ご購入はホームページから

フケ・かゆみを防ぐ薬用シャンプー

フケ・かゆみの原因となる「カビ」を洗う薬用シャンプーとリンスです。シャンプーには頭皮のニオイを防ぐはたらき、リンスには髪にうるおいを与えるはたらきがあります。低刺激性のシャンプーとリンスで髪と頭皮をすこやかに保ちましょう。

コラーゼフルフルネクト シャンプー&リンス(医薬部外品) 400mL 各3,000円(税抜)
持田ヘルスケア ☎0120-01-5050

【応募方法】 ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご利用薬局名と所在地(例: ライフ薬局 ○○市)⑧薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life5月号係

締め切りは6月5日(当日消印有効)です。

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作りに活用させていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。

Webでも健康情報配信中

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」では、旬の健康情報を配信しています。Lifeのバックナンバーもご覧いただけます。

<http://www.genkitokirei.com>

ゲンキとキレイで検索。

健康脳クイズの答え

答えは、「アヤメ」でした。

ア	ス	バラ	ギン
オ	ス	メ	ン
イ	ラ	カ	ガス
マ	ン	ン	キ
ツ	ノ	ホ	ヤ
リ	コ	テ	キ

次号予告 6月号は「油の摂り方」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

ヘルスケア・プロショップ

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ヘルスケア・プロショップ

毎日の習慣に 頭皮ケア実践ガイド

毎日正しく頭皮に触れる習慣が、頭皮を健康に保って毎日を快適に元気に過ごすことにつながります。シャンプーもマッサージも生活習慣も、頭皮によい方法を取り入れましょう。

1 頭皮を洗う シャンプー法

シャンプーで大切なのは、頭皮の汚れや皮脂・角質をソフトに落とすこと。強くこすって傷つけたり、洗いすぎて乾燥させないように気を付けましょう。

シャンプーの手順

- ぬるま湯でよくすすぐ** [目安時間: 2分]
シャンプー剤の前に、ぬるま湯で頭皮をよくすすぎましょう。髪についたほこりなどの汚れは、お湯で十分に流すことができます。
- 指の腹で泡を揉みこむ** [目安時間: 3~5分]
シャンプー剤を手のひらにとり、髪の毛の根元でよく泡立てます。指の腹を頭皮に密着させて、円を描くようにシャンプー剤の泡を毛穴にやさしく揉みこみます。爪を立てたり、力を入れて強くこすったり、押しすぎないようにしましょう。
- よく洗い流す** [目安時間: 2分]
シャワーで頭皮を十分にすすぎ、すすぎ残しやすい生え際に片手をあて、そこにシャワーの湯をためてすすぎます。その後、リンスなどを髪につけて流します。すすぎ残しは髪や頭皮のトラブルの原因となることも。しっかり流しましょう。
- タオルで水分を吸い取る**
いつまでも地肌が湿っていると、菌が繁殖してかゆみとなり、フケやにおいの原因に。なるべく早めにタオルで押さえるようにして水分を取りましょう。
- 保湿剤をつける**
頭皮の乾燥を防ぐために、シャンプーのあとに頭皮用ローションをつけ保湿しましょう。分け目をつくって地肌に直接つけるようにしましょう。

●肌のタイプに合わせたシャンプー選び

シャンプー選びで意識したいのは、自分の肌と髪質のタイプと、洗浄力です。頭皮が乾燥しやすい人は弱めの洗浄力、脂っぽい人は強めの洗浄力のものがよいでしょう。自分に合うものがわからない人は、髪の専門家や薬剤師に相談してみましょう。

●毎日1回夜に洗いましょう

朝にシャンプーをする人もいますが、忙しい朝は丁寧に洗えないことが多いので、時間をかけやすい夜に洗うことをおすすめします。また、睡眠中は汗を多くかき、菌が繁殖しやすくなります。毎日眠る前にほこりや皮脂など、その日の汚れを落としましょう。

2 頭皮をほぐす マッサージ

血行が悪くなりやすい頭皮を、シャンプーのあとにマッサージしましょう。肩こりや目の疲れがある方にもおすすめです。

ポイント

- 息を吐きながら呼吸のリズムで
- 計量器(はかりなど)に指をのせて、目盛りを「0」で維持するくらいのやさしさで指の腹から触れる
- 指の腹が頭皮に密着してから、力を入れずこすらないように動かす

準備編

- 肩の付け根**
左右の肩の付け根を4本の指で、円を描くように3周回し、ゆっくり押しします。

実践編

- 側頭部を押し上げる**
両手の親指以外の4本の指を揃えて左右それぞれの耳の上に指の腹を密着させておき、指の腹で頭皮を上げながら、頭皮ごと指を頭頂部方向に3秒ほど動かして、指を離します。これを3~5回に分けて頭頂部まで行います。
- 前頭部を押し上げる**
前髪の生え際からスタートして、①と同じように3~5回に分けて頭頂部まで押し上げます。
- 側頭部を回して上げる**
①と同じ位置に指をおき、指の腹を頭皮に密着させたまま円を描くように3周回し、頭頂部方向に引き上げてから指を離します。3~5回に分けて頭頂部まで行います。
- 前頭部を回して上げる**
②と同じ位置からスタートして、③と同じように3~5回に分けて頭頂部まで回し上げます。
- 側頭部を寄せ上げる**
両手のひらを左右それぞれの耳の上におき、指は広げて頭にのせます。頭頂部に向けて手のひらをグーッと寄せます。3秒ほど数えたら手を離します。

生活習慣でも頭皮ケア

頭皮の健康を考える上で、生活習慣に気を配ることも大切です。睡眠や運動、ストレスを溜めないことも意識しましょう。

たんぱく質を中心に 彩りのよい食生活を

髪の毛の材料となるのはたんぱく質。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などに豊富です。また、栄養バランスよく食べることも大切です。食べるものの彩りをカラフルにするように意識をすることで、栄養バランスのよい食事になりやすくなります。

喫煙は血流を悪くする

たばこが体に悪いといわれる理由の1つに、毛細血管を収縮させて血流を悪くすることが挙げられます。頭皮は毛細血管が多く、この影響を受けやすいため、頭皮の健康の観点からも減煙、禁煙をおすすめします。

紫外線対策をして お出かけを

紫外線は髪にダメージを与えたり、皮脂を酸化させて毛穴を詰まらせる原因になることがあります。5月から夏にかけては、一年の中でも特に紫外線が強い時期です。お出かけの際は日傘や帽子などで紫外線対策を行いましょう。

ゲンキレシピ vol.61 豆腐入りドライカレー

調理時間: 30分 エネルギー: 約480kcal
塩分量: 約1.1g (1人分)

カラフル食材で栄養バランスを

バランスのよい食事は頭皮や髪のためだけでなく、毎日の健康のためにも大切です。複数の食品を組み合わせたドライカレーでたんぱく質、ビタミンをバランスよく摂りましょう。つついごはんを食べすぎてしまいやすいカレーは、玄米や雑穀米にするのもおすすめです。

材料(2人分)

- 豚粗挽き肉 100g
- 赤ピーマン 1/2個
- しょうゆ 小さじ1
- 木綿豆腐 1/2丁
- グリーンピース 大さじ1
- 塩 少々
- ニンジン 5cm
- カレー粉 大さじ1
- ごはん 茶碗2杯分
- 玉ネギ 1/2個

作り方

- 豆腐は水気を切っておく。ニンジン、玉ネギ、赤ピーマンはみじん切りにする。
- フライパンを熱し挽き肉を炒め、挽き肉から油が出てきたら豆腐を加えてくすし、①の野菜も加えて弱火で15分炒める。
- カレー粉としょうゆを加えてさらに炒め、最後にグリーンピースを入れる。1~2分炒め、塩で味を調える。
- 皿にごはんと盛り、上から③のドライカレーをかける。

じっくり炒めて 野菜の甘みを引き出しましょう

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキレシピ <http://www.genkitokirei.com/> →「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は?

1	2	3	4	
	A			
5			6	
7		8	9	10
11		C		
			12	B
13				

- <タテのカギ>**
- 5月15日に行われる京都三大祭りの1つです。
 - 5月2日の誕生花であり、別名は君影草。
 - メイクアップ化粧品に使われるキラキラの物は?
 - 天の川の意味にも使われます。
 - フジツボの仲間である茹でると美味しい。
 - 曲名にもなっている肉料理です。
- <ヨコのカギ>**
- アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種。
 - 「○○の魔法使い」は、米国の作家ボームの代表作です。
 - うどん、蕎麦、パスタ等の総称。
 - 屋根瓦が連なる様子を「○○の波」と言います。
 - 山で○○と言えば、濃霧のこと。
 - 顔全体で作る笑顔を「○○○の笑み」と言います。
 - 海のバイナッブルと呼ばれています。
 - 自分の利益だけを追求さずです。

(ヒント: この季節に咲く花) **答えは、4ページにあります**