



健栄健康コラム 2024年 10月号

当薬局を運営する(株)健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

10月はみずき薬局上志津店(佐倉市)の佐藤薬局長が
「運動会シーズンのスキンケア」について発信いたします。

こんにちは。薬剤師の佐藤です。

10月になると秋も本格的になり、運動会シーズンがやってきますね。お子さんの応援に行く方も、自分が参加する方も、外で過ごす時間が増えてくる季節だと思います。

今回は、そんな運動会シーズンに気をつけたいスキンケアについてお話しします。



まずは紫外線対策です。

10月の紫外線は「夏ほど強くない」と思われがちですが、実際にはまだまだ油断できません。秋の日差しも強いので、特に長時間外にいる場合、紫外線の影響を受けやすいです。顔や腕に日焼け止めを塗る方は多いですが、忘れがちな耳や首、手の甲もしっかりケアしましょう。お子さんの肌は大人よりもデリケートで、紫外線の影響を受けやすいため、こまめな塗り直しが大切です。帽子や長袖の服を活用して、物理的に肌を守ることも効果的です。

次に、汗による肌トラブルにも注意しましょう。

運動会ではたくさん動くので、どうしても汗をかいてしまいますよね。汗をかくと、そのままにしておくと肌に刺激を与えてしまい、あせもやかぶれ、湿疹の原因になることがあります。特に首回りや背中、ひざの裏など、汗がたまりやすい部分は要注意。運動会が終わったらできるだけ早めにシャワーで汗を流すか、濡れタオルで拭き取るなどして清潔を保つことを心がけてください。肌が清潔であれば、皮膚トラブルを予防できます。

また、乾燥にも気をつけてください。

秋は空気が乾燥し始める時期です。運動会のあと、汗をかいた後にシャワーを浴びると、どうしても皮膚の水分が失われがちです。特に運動後は肌が乾燥しやすいので、シャワーの後は保湿剤を使って肌にしっかり潤いを与えましょう。子どもたちは肌がデリケートなだけでなく、乾燥によるかゆみを感じやすいため、保湿を怠らないようにしましょう。肌が健康であれば、痒みや炎症のリスクも減りますし、子どもたちも快適に過ごせるはずですよ。

私達の薬局では、紫外線対策や保湿ケアに役立つスキンケア製品を取り揃えています。また、在庫をしていないものもお取り寄せすることも可能ですので、どんな製品が自分やお子さんの肌に合うか悩んでいる方は、まずは一度ご相談ください。私たち薬剤師と一緒にお手伝いさせていただきます。みなさんの健康な肌を守るために、私たちはいつでもお手伝いします!



お読みいただきありがとうございます

ございました。

来月号もどうぞお楽しみに!



本コラムはFacebookやGoogleMapの「最新情報」でも発信しています!



☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック!

☑Google/GoogleMapは店舗名で検索!