

おくすりQ&A

自分にあったハンドクリームを選んでいますか？

Q. みなさんは、たくさんの種類があるハンドクリームの中から自分にあったものを選んでいますか？

A. ハンドクリームは有効成分により得られる効果が違うため、自分にあったものを選ぶことが手荒れの予防・改善のポイントになります。今回はハンドクリームの主な成分にどのような効果があるかを紹介します。

○ビタミン

トコフェロール酢酸エステルなどのビタミンEには、血行促進作用や新陳代謝促進作用があり、指先の冷えや比較的軽度の手荒れに悩む人に向いています。血行促進の効果を考慮し、指先などに丁寧に塗り込みます。またビタミンAが配合されているものは、新陳代謝促進作用や水分保持作用があります。



○保湿成分

保湿成分を配合したものは、手に水分・油分を補給し、また補給した水分や手の皮脂が逃げないように保護します。保湿成分にはヒアルロン酸やセラミド、シアバター、グリセリンなどさまざまなものがあり、皮膚の乾燥に悩む人に向いています。手荒れの症状が出ていない部分も含め、手全体にまんべんなく塗ります。

○尿素

尿素には水分保持作用だけでなく、角質軟化作用があるため手荒れが進みガサガサしている場合や、皮膚が硬くなっている人に向いています。しかし、尿素は刺激が強いため傷口や皮膚の薄いところに使用すると症状が悪化することがあります。傷のある人、角質が薄い人や敏感肌の人にも注意が必要です。皮膚が硬くなったところのみに使い、全体に伸ばさないように注意しましょう。

○ワセリン

ワセリンは肌を保護する目的のハンドクリームとして使用します。刺激が少ないためひび割れやあかぎれなどにも使用できます。ただし、ワセリン自体に手荒れを改善する薬効成分などは含まれていないので、あくまで手荒れや乾燥を防ぐための保護剤として利用すると良いでしょう。固くなっていることがあるので、手のひらで少し温めてから全体に薄く伸ばすようにして塗ります。

ハンドクリーム選びで大切なのは、手荒れの症状とその程度です。以上を参考に自分の症状にあったハンドクリームを選んでみてください。また、強いかゆみや痛み、水ぶくれ、出血などがある場合は我慢せず、皮膚科を受診してください。

執筆薬剤師 渡邊 那奈

わたしの健康とくすり

第251号



撮影/田中 晴美

製作/愛光学会 愛光あけぼの保育園 栄養士

今月の内容

- ・平成28年「わたしの健康とくすり」総目次
- ・薬局で「健康サポート」を受けてみませんか？
- ・自分にあったハンドクリームを選んでいますか？

2016年12月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

平成28年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付けください。
来年もよろしく願いたします。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	おくすりQ & A
No.240	喘息についてお話しします！ ～その6～薬物療法	保健機能食品について	新しい作用機序の糖尿病薬はどんな薬ですか？
No.241	喘息についてお話しします！ ～その7～吸入薬①	これを食べて健康になりましょう！ 七草粥のはなし	市販のお薬の買い方について
No.242	喘息についてお話しします！ ～その8～吸入薬②	黄砂に気をつけましょう	処方せんがなくても購入できるお薬について教えてください
No.243	喘息についてお話しします！ ～その9～喘息に関わる事柄①	カフェインの摂り過ぎに注意しましょう！	正しい塗り薬の使い方を教えてください
No.244	喘息についてお話しします！ ～最終回～喘息に関わる事柄②	平成28年度調剤報酬改定について	
No.245	食物アレルギーについて ～その1～食物アレルギーとは	もしも子どもが誤飲をしたら	妊娠中に痛み止めの貼り薬を使っても良いですか？
No.246	食物アレルギーについて ～その2～アナフィラキシーとは	蚊取り線香は安全？	ジカ熱ってなんですか？
No.247	食物アレルギーについて ～最終回～特殊型食物アレルギーとは	褥瘡にご注意！ 褥瘡の症状と予防法について	グレープフルーツジュースが薬に与える影響とは
No.248	災害が起きたときに活動する薬剤師～避難所での活動を中心に～	タバコの体への影響	睡眠薬への疑問を解決！
No.249	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その1～脂質異常症のおくすり	漂白剤による事故に注意しましょう！	保湿剤に違っているの？
No.250	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その2～高血圧症のおくすり	貝の食中毒にご注意を！	漢方薬に含まれる甘草について教えてください
No.251	年間総目次	薬局で「健康サポート」を受けてみませんか？	自分にあったハンドクリームを選んでいただけますか？

※No.244号は都合により「平成28年度調剤報酬改定について」を掲載し、「ちょっとお耳を」「おくすりQ & A」は休載させていただきました。

編集担当 藪下 健太郎

ちょっとお耳を……

薬局で「健康サポート」を受けてみませんか？

昨今の薬局は大半が調剤に特化し、市販薬や衛生材料などを取り扱わない店舗が多くなりました。また医療機関の近隣に立地していることが多いため「**処方せんがなければ入れない**」という認識をされるようになってしまいました。しかし、薬局は地域住民の方が安心して健康づくりを進めるために、普段使っている薬やサプリメント、体調や体質などを考慮し、個々に合ったサポートを受けられる場所でもあります。そこで、**薬局に処方せんの薬はもちろん市販薬や健康に関する相談があればいつでも気軽に立ち寄ってもらえるような、健康づくりの相談所として機能することが求められ「健康サポート薬局」という概念ができました。**

「健康サポート薬局」は、**かかりつけ薬剤師・薬局としての基本的な機能と、地域住民による健康の維持・増進を積極的に支援する機能（健康サポート）**の2つを持っています。病気を抱えた人だけでなく、健康が気になる人もサポートを受けることができる「健康サポート」には、以下のような機能があります。

- ・薬だけではなく健康食品などについても、安全かつ適正に使用するためのアドバイスをしてくれる。
- ・健康の維持・増進に関する相談から、必要に応じて適切な専門職種や関係機関を紹介してくれる。（認知症の早期発見サポート、禁煙サポートなど）
- ・健康講座や地域のイベントで薬の相談教室（糖尿病予防教室、栄養相談会など）を開催している。
- ・夜間・休日を含め、薬や健康などの相談に24時間対応してくれる。
- ・在宅で療養する場合の相談ができる。
- ・日々の健康状態や薬の影響についての情報などを医療機関同士で共有し、さまざまな角度から診ることでより良い治療を考えてくれる。
- ・副作用歴や成分の重複、飲み合わせ・残薬の有無、病歴などの情報全てをまとめて継続的に管理することで、薬や健康食品などを安全かつ適正に使用できるようにチェックしてくれる。
- ・相談しやすい環境を作ったり、ニーズに対応できるように、市販薬や衛生材料、介護用品などを豊富に取り揃えている。

「健康サポート薬局」は認定基準が厳しく、認定されている薬局はまだとても少ないです。しかし、**皆さんがかかりつけ薬局を作り日々健康の相談に行くことで、実績を積み「健康サポート薬局」として認定を受けた薬局が増えることが期待されています。**薬や健康のことで気になることがありましたら、ぜひ薬局までお気軽にお越しください。

執筆薬剤師 山田 倫有

