

キタバ



第155回 通信

秋の乾燥対策

秋が深まり、朝晩の空気がひんやりとしてくるこの時期、気になるのが「乾燥」です。湿度が下がり始める10月頃から、肌や喉、髪、指先など、身体の内側が渇きを感じやすくなります。そこで、乾燥に負けないために身近な対策



策をご紹介します。

① 加湿を味方に



寝室には加湿器を置くのがおすすめです。濡れたタオルを干すだけでも湿度はアップします。快適な湿度は40～60%が目安です。

② こまめな水分補給

「喉が渴いた」と感じる前に、少しずつ水分をとるようにしましょう。お茶や白湯もおすすです。

③ 保湿重視のスキンケア

入浴後や洗顔後はすぐに保湿ケアを。顔だけでなくひじ

や手元も忘れずに保湿しましょう。

④ 食事でもうるおいを

ビタミンA（にんじん、ほうれんそう）、ビタミンE（ナッツ類）などを摂ることで、体の内側からの乾燥対策になります。

乾燥が進むと肌荒れや風邪、喉の痛み、ウイルス感染のリスクまで高まってしまうこともあります。「乾燥してきたな」と感じたら早めのケアで元気に秋を過ごしましょう。

キタバ薬局 初芝駅前店

薬剤師 岡田瑞希

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-10-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索