皆さまのお声は励みになります！ 是非とも投稿をお願いします！

## 読者の投稿

### 続けていきたいこと・新しく挑戦したいこと

**短歌と織物**

退職してから始めた短歌と織物を今年も続けていきます。

（コスモス薬局　Tさん）

**朝の「すこやか体操」**

仁和診療所の朝の「すこやか体操」に毎日参加しています。
地下のトレーニングルームで8時50分からです。
みんなで楽しくやっています。朝のスタートには、とっても良いです。
1月には親睦会もありました。初めて参加しました。
お食事とおしゃべりであっという間の3時間でした。

（コスモス薬局　Kさん）

**ご意見・ご感想**

画像が多く文字も大きくて見やすい。

（みつばち薬局紫野店　Mさん）



## 「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます！

LINE

QRコードを読み込んで友だち登録を！

| コスモス薬局 | 花ぐるま薬局 | みつばち薬局 上賀茂店 | みつばち薬局 紫野店 |
|---|---|---|---|

**【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。**

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON
PayPayなど
使用できます!

JCB VISA Mastercard ICOCA R Edy WAON PayPay

## 今月のこむふぁクイズ

Q1. 軟膏は皮膚への刺激が少ない。
Q2. 保湿剤は入浴後、時間をおいてから塗る方が効果が高い。
Q3. 乾燥肌の予防には紫外線対策も有効である。
Q4. 肌はゴシゴシと強く洗うよりも、泡で優しく洗った方が良い。
Q5. 症状が強いときは早めの受診が大事である。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
たくさんのご応募ありがとうございました。

前号のクイズ解答　Q.1 ○　Q.2 ○　Q.3 ○　Q.4 ×　Q.5 ○

きりとり

クイズ解答
○か×でお答えください

Q1.＿＿＿＿＿＿

Q2.＿＿＿＿＿＿

Q3.＿＿＿＿＿＿

Q4.＿＿＿＿＿＿

Q5.＿＿＿＿＿＿

次号こむふぁ通信夏号(2026年7月頃発行予定)には、
「好きな人物・尊敬する人物」についての投稿を掲載予定です。
**ご意見やご感想もお待ちしています。**

応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

**記入欄に記入し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。**たくさん応募してくださいね♪

**応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。**

## 健康教室を開催しています。

あゆみ薬局や花ぐるま薬局では、定期的に健康教室を開催しています。

テーマによっては、簡単な運動や脳トレを一緒に行うなど、楽しく健康について学べる教室です。









コムファリレーの「健康教室」記事一覧

開催予定は「コムファリレー」に掲載していますので、ぜひチェックしてみてください！

# こむふぁ通信

Vol.53
2026年 春号
2026.4月発行

**今号の特集：「乾燥肌と保湿剤」**


上賀茂診療所のよこ
**みつばち薬局 上賀茂店**
北区上賀茂藤ノ木町22-1
TEL:075-703-3281
FAX:0120-703-287

紫野協立診療所すぐそば
**みつばち薬局 紫野店**
北区紫野西野町65-7
TEL:075-417-3911
FAX:0120-74-3910

仁和診療所のそば
**なごみ薬局**
上京区仁和寺街道御前西入下横町230-2
TEL:075-466-6111
FAX:075-466-6112

太子道診療所のよこ
**コスモス薬局**
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

吉祥院病院のそば
**あゆみ薬局**
南区吉祥院御池町22
TEL:075-681-2977
FAX:075-681-3043

上京診療所のそば
**花ぐるま薬局**
上京区千本通寺之内下る花車町494
TEL:075-432-1520
FAX:075-432-1521


Kyoto Community Pharmacy

きりとり

## こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。**記入欄に記入があり、かつクイズに全て正解した方**の中から抽選で５００円分の図書カードを差し上げます。　投函薬局＿＿＿＿＿＿

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号　　-　　-

〒　　-

ご住所＿＿＿＿＿＿＿＿

# 乾燥肌と保湿剤

## 乾燥肌とは

肌の水分や皮脂が足りず、バリア機能が低下した状態です。
放置すると、かゆみやひび割れなどのトラブルにつながります。
悪化する前の早めの保湿ケアで、外部刺激から肌を守ることが健やかな肌への第一歩です。

**原因**

- 紫外線によるダメージ
- 空気の乾燥
- 加齢
- 寝不足やストレスなど
- ゴシゴシと強すぎる洗い方



**予防**

- 泡でやさしく洗う
- 日傘や帽子などで紫外線対策
- 室内の湿度は40～60%に保つ
- 水仕事のときはゴム手袋などを着用
- バランスのとれた食事、十分な睡眠を意識しましょう



石けんをよく泡立て、素手や綿のタオルでなでるように洗いましょう。
強い摩擦は肌を傷つけます。
お湯は38～40℃のぬるめがおすすめです。

保湿剤は、入浴後5～10分以内に塗ると、より効果的です。





## 保湿剤の成分

**ヘパリン類似物質**
- 肌に水分を保持する作用が強い。
- 血行を良くする作用もあります。

**ワセリン**
- 皮膚の表面を覆い、水分の蒸発を防ぎ、刺激をブロックします。
- 刺激が少なく、敏感肌や軽度の傷口の保護にも使用できます。

**サリチル酸、尿素**
- 硬くなった皮ふをやわらかくして、なめらかにします
- かかとや手のひら、ひじなどの皮膚がガサガサ、分厚くなっている場合等に。

**ビタミンE**
- 血行を良くする作用があります。
- ひび・あかぎれ・しもやけ等に有効です。

※サリチル酸やビタミンEは、厳密には保湿剤ではありませんが、上記の効果により、乾燥に関する肌トラブルを改善するために用いられます。
※**市販の保湿剤は、説明書をよくお読み下さい。**

## 保湿剤のタイプ

保湿剤には様々なタイプがあります。効果の違いはありませんが、**塗り心地**や**塗り広げやすさ**、**皮膚を覆う性質（被覆性）**が異なるため、使用する場面や使用部位、使用感などで選ぶとよいでしょう。

### 軟膏



- 皮膚への刺激が少ない。
- 寒い時期は硬くなるので、手のひらなどで温めて柔らかくして塗りましょう。

### クリーム



- ベタつき、テカリが少ないため、衣服から出ている部分にも使いやすい。

### ローション




- さっぱりした使用感で、べたつきにくい。
- 塗り広げやすいため、時間がないときや、背中など広い範囲に使いやすい。

### フォーム



| | | | |
|---|---|---|---|
| 塗り心地 | しっとり | ← | さっぱり |
| 塗り広げやすさ | 広げにくい | → | 広げやすい |
| 被覆性 | 高い | ← | 低い |

## 保湿剤の塗り方

保湿剤はすり込まず、適切な量をのせて広げるのが基本です。
手を清潔にして、保湿剤をとり、指先や手のひらでやさしく伸ばしましょう。

### 塗る量の目安

「どれくらい塗ればいいの？」と迷うことはありませんか？

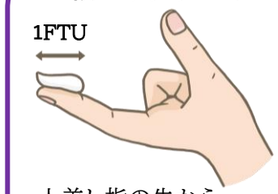
**1FTU ＝ 大人の両方の手のひらに塗る適切な量**
（FTU：フィンガーチップユニットの略）

これを基準として、塗る部位によっておおよその塗る量を決めましょう。
塗った皮膚にティッシュがつくくらい、テカテカするくらいの量が目安です。

例えば、片腕は**3FTU**、顔と首は**2.5FTU ぐらい**が目安です。




ただし、製品によって適切な使用量や使用方法が異なる場合があります。
**説明書や医師・薬剤師から指示に従ってご使用ください。**







**症状が強いときは早めの受診を！**

皮ふのトラブルには、さまざまな原因があります。
「粉をふくほど乾燥している」「水ぶくれやブツブツがある」「広がってきた」「じゅくじゅくしている」「かゆみが強い」などの症状があるときは、自己判断せず、早めに皮膚科やかかりつけ医を受診しましょう。
早めに適切な診断と治療を受けることが、皮膚の健康を守ることにつながります。

きりとり

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください → →

次号（2026年7月頃発行予定）のこむふぁ通信では「好きな人物・尊敬する人物」についての投稿を掲載予定です。「身近なすごい人、偉人、芸能人」など、なんでも構いません。**右の記入欄にご記入ください。**お待ちしております。
（**氏名・住所・クイズへの解答も忘れずに！**）

応募締切 2026年5月30日（土） **応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。**

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

きりとり

ご意見やご感想はもちろん、テーマに関係ないことでも大歓迎です。ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。