

日頃より会営薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の「かかりつけ薬局」として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局となれるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

職員一同

## 日焼け止めの選び方

紫外線に注意するのは、ゴールデンウィーク頃から！と思っている人が多いと思いますが・・・実は、3月頃から強くなり4月中旬には「非常に強い」時期となります。今回は、日焼け止めの選び方のご紹介をしたいと思います。

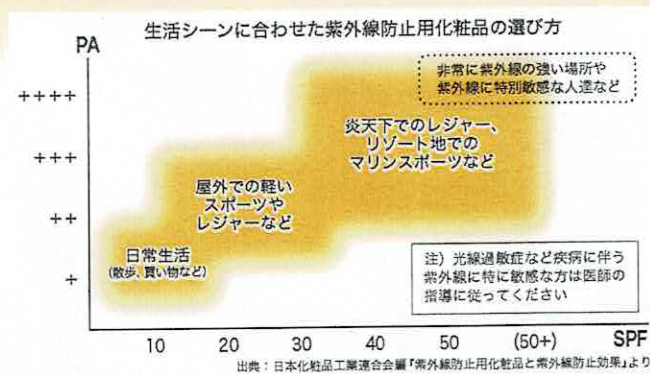
### SPF(Sun Protection Factor)

肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大50+と表示されます。

### PA(Protection Grade of UVA)

シミやしわの発生に関わると言われている紫外線A波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標です。「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階があります。+の数が多いほど紫外線A波(UVA)を防ぐ効果が高くなります。

日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということです。下の表を参考に適切な日焼け止めを選びましょう。



## 春こそウォーキングの季節！

新たに運動を！と思っても難しいものですが、みなさんがすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと(ウォーキング)」です。ウォーキングは心と体にメリットがたくさんあります。過ごしやすい季節の今、ウォーキングを始めてみましょう。

### 生活習慣病の予防・改善効果

ウォーキングは有酸素運動の一種です。

有酸素運動とは、継続的に体に軽い負荷をかけながら行う運動のことです。酸素を使って脂肪を燃焼させ、そのエネルギーで体(筋肉)を動かすのが特徴です。

脂肪燃焼、血流促進、血圧や血糖値を抑える効果が期待できます。

ダイエットには食前に、血糖値上昇を抑えるためには食後のウォーキングが効果的と言われています。

### ウォーキングのポイント

#### ① 普段より歩幅を広げて歩きましょう

歩幅を広げて歩くこと、少し急ぎ足で歩くことでより効果的です。骨にほどよい負荷がかかると、カルシウムの利用効率がよくなり骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

#### ② 水分補給をしっかりする。

のどが潤いたと思う前が水分補給のタイミングです。ウォーキング中の水分補給は少しずつ、こまめに行うようにしましょう。

#### ③ リフレッシュして自律神経を整えましょう。

ウォーキングを行うと「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが分泌されます。大切なのは、継続すること。

毎日の習慣にしてしまうのも継続するためのポイントです。朝起きたら5分歩く、帰りの電車はひと駅歩く、買い物に歩いて行くなど。まずは、1日のうちでウォーキングをする時間を決めて楽しみながら行いましょう。

