

itsukano sekken

いつかの石けん

¥2,200



① ウイルスはたんぱく質の一種です。

② この石けんは、界面活性剤ではなく、たんぱく質を分解してくれる。酵素プロテアーゼで汚れを分解します。

③ 他の石けんは、界面活性剤によりたんぱく質を分解するので、洗浄力は強力だけど、何度も洗うと手荒れになりやすい。

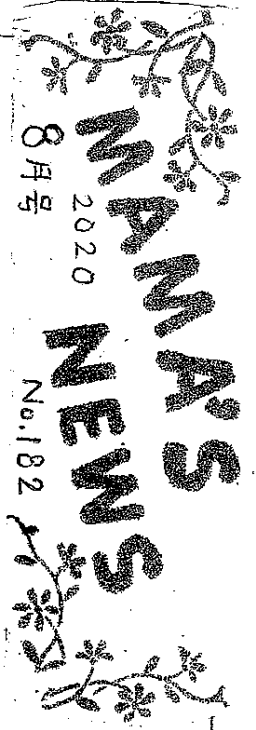
④ この石けんは、毎日洗顔を、手洗いしても、界面活性剤と違い、手荒れの心配がありません。

8月になり、とっても暑い日が続いていきますね。今年も夏は、マスクと共に、過ごす以上、熱中症などには、気を付けたいですね。暑い夏を乗り切りましょう。今月は、熱中症対策と、今話題の酵素泡で、ツルスベ美肌になる、石けんを、ご紹介いたします。

⑤ 手荒れは、皮膚が持つ免疫力を下げますので、気を付けましょう!!

本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。

8月 2020 No.182



暑さにまけない 熱中症対策

気温と湿度が、どんどん高くなるこれからの季節、汗に混じって、水分や塩分などが、体内から失われると、脱水症、そして放置すると熱中症になります。今年も、マスクでの生活になるので、とくに気を付けたいですね!!

熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称で、重症化すると命にかかわる病気です。近年では室内で起こる熱中症も増えており、高齢者の熱中症の半数以上は屋内という事実もあります。



熱中症の疑いで、意識がない、応答が鈍い時などは迷わず119番を! 自分で水分が摂れない、上手く飲めない時などは、病院を受診しましょう!

熱中症を予防しよう



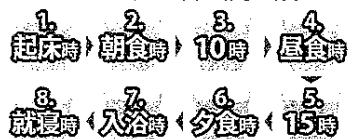
予防には気温が上がり始める前から日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとることが大切。また、日陰や帽子などを活用して、直射日光をよけたり、炎天下での作業ではこまめな休憩をとりましょう。

水分補給計画

1日に飲み物として摂りたい水分量の目安はおおよそ1.5Lで、「喉が渇く前」が理想的です。1日のなかで8回を目安にタイミングよく摂りましょう(運動時はプラスしてこまめに補給しましょう)。

こまめに少しずつ! 8回バランスで水分補給

コップ1杯(150~200ml)の飲水習慣を身につけて夏バテしらずの体をつくらう!



●高齢者と子供は特に注意

高齢者は喉の渇きを感じにくく、また夜間トイレを少なくするために、水分摂取を控える傾向があります。また子供は運動などに夢中になると水分補給を忘れがちです。

●何を飲むのがいい?

利尿作用の強いアルコールを除き、どんな飲み物でもOK(糖分やカフェインの摂り過ぎには注意)。



●暑さによる体調不良時の水分補給

熱中症が疑われる時は経口補水液がベスト。市販品を買うことはもちろん、水1L+食塩3g+砂糖20~40gを混ぜるだけで自分でもつくるができます。

