

L'e

Lepia

平成23年 新春号

発行 平成23年 1月1日

レピア新聞

株式会社レピア

大阪市中央区釣鐘町 2-1-4

ビル・ハイタウン 202

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

<http://www.lepia.co.jp>

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp



平成二十三年

元旦

株式会社レピア 代表取締役社長 金井恭子

謹んで新春の お慶びを申し あげます



新年あけましておめでとございます。

昨年は格別のご厚情を賜り、感謝申し上げます。

本年も相変わらずのご愛顧をお願い申し上げます。

近年、薬の本質と使い方を知ることの大切さが話題にのぼることが多くなりました。

現在のように医学が発達していない時代には薬は植物から採取し煎じて活す優しい作用のものでした。

飛鳥時代から薬師寺に付属して薬用植物園がつくられ幕末に至るまで和漢洋の有効植物が栽培され重要な役割を果たしてきました。

戦後になって抗生物質やステロイドといった化学合成した薬や強い薬が開発され効き目が驚くほど強いものが登場しました。

ところが、最近になって、抗生物質の使い過ぎは腸内細菌を壊す、ステロイドでは老化促進が起るといった薬の危険性や副作用が表面化するようになりました。薬は症状を止めるだけにすぎません。

あまりにどうしようもないときに1〜2週間飲むことはあっても長期間の薬の服用は体に負担をかけてしまいます。

やはり基本的に大切なのは、薬食同源の言葉に表されるように日常の食生活に十分注意し、栄養・運動・休養のバランスをとることによって健康を維持することです。

今後皆様様の美容と健康にお役に立てるよう

当社ならではのサポートをしていく所存でございます。

本年も引き続き、弊社レピアをご支援下さいますよう

お願い申し上げます。



今回はビタミンの話をお休みし『しもやけ』について取り上げました。

しもやけ

しもやけは皮膚の病気の一つで、医学用語では「凍瘡(とうそう)」といいます。寒冷刺激で皮膚の血管の流れが悪くなったために起こる皮膚炎です。手の指や足先、耳、鼻、頬など冷たい外気にさらされる末梢部分に起こりやすく、むくんだように赤く腫れたり、赤い斑点・水ぶくれ・ただれ・潰瘍などが起こることがあります。

環境

晩秋〜初冬、冬〜春といった季節の変わり目。

気温が4〜5度で、1日の気温差が10前後の時。

湿度が高い地方。(冬寒くなると氷が張るような地方)

北海道やシベリアなどの厳寒の地では、しもやけにかかる人が少ないといわれています。それはしもやけの発症原因が寒さだけではなく、湿度も関係しているためです。

体質

しもやけの体質は遺伝するといわれています。ご家族にしもやけの経験がある方は注意が必要です。

4、5歳の子供(小学校高学年になると出なくなりませ)

冷え性で手足が冷たく、多汗症の方

しもやけの予防

しもやけは気温が安定し、暖かくなると症状が軽快し、改善に向かいますが、一度かかると回復には時間がかかります。なってしまうから辛い思いをする前に、しっかり予防を心がけましょう。

予防のキーワードは二つ。『湿気を避ける』ことと『保温をすること』です。

しっかり保温する。寒い季節の外出時には、厚手の手袋や靴下、耳あてを着用する。

手や足はぬれたままにしない。湿気があると、乾燥する時に皮膚の温度をより多く奪ってしまいしもやけになりやすくなります。手を洗った後は乾いたタオルでしっかりと拭いて、靴下が湿ってきたらとりかえる。

血行を妨げるような窮屈な手袋、靴下、靴

などは避ける。

日頃から

マッサージ

をし、血液の循環をよ

くするよう心がける。



手をマッサージする時はハンドクリームをつけて行くと、手荒れも防げるので一石二鳥。マッサージをするときにアロマテラピーで使用する植物油を使ってみるのもおすすめです。とくに末梢の血行をよくするビタミンEの含まれたスイートアーモンドオイルやグレープシードオイル、小麦胚芽油を使用すると効果的です。



お年玉セール

一月五日〜一月三十一日

・真白美 (美白用)

・モレス (尿トラブル用)

・痛トツテン! (関節痛用)

三個一括お買い上げで

半月分プレゼント



より美しく、健康に!
キャンペーンのご案内