

コスモス公式アプリで お得なクーポン配信中!

イチオシ商品情報!

お気に入り店舗のチラシ

毎日必要なものだから。より良い情報をいち早くお届けします。

個人情報
登録不要!
すぐに
使える!



スキャンして ダウンロード

「ドラッグコスモス」で検索

▼iOS



App Store
からダウンロード

▼Android



Google Play
で手に入れよう

※アプリ画面の内容は都度変更されます。

※アプリのダウンロードおよびご利用にともなう通信料などはお客様のご負担となります。 ※ご利用の機種によってはアプリをご使用いただけない場合がございます。
※掲載の画像はイメージのため実際の画面と異なる場合がございます。 ※AppStore は、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。 ※QRコードは (株)デンソーウェーブの登録商標です

見れば暮らしがもっと豊かに

\コスモス薬品公式/
 **Instagram**
はじめました

コスモスでしか買えない、
「早く知りたかった」商品をご紹介します!
フォローはこちらから! ▶▶▶

※掲載商品は、店舗により品揃えが異なるため、在庫がない場合がございます。
※掲載されている画像や商品情報は変更となる可能性がございます。



一緒に働く仲間を募っています。

下記の各種募集ページからエントリーをお待ちしております。

WEB
から
応募

パート



新卒



キャリア



薬剤師



右のQRコードから
専用サイトへアクセスし、
ご確認ください。



🔍 コスモス薬品 採用サイト

ドラッグストア
コスモス

保存版

暮らしが 豊かになる情報誌

2025

3

ご自由に
お取りください

心も体も
リラックス♪

特集

自律神経を整える

春バテ 対処法

P.1

正しく知ろう! 自律神経のこと

心と体のメンテナンス法

P.3

体の中からしっかり改善
頭痛・肩こりを放置しない!

P.7

正しく知ってスッキリ快便!
便秘とサヨナラしよう

P.9

今がベストなタイミング!
春から始める
紫外線対策



春が近づくと、頭痛や肩こりに悩まされたり、なんとなく調子が悪かったり……。実はそれ、「春バテ」かもしれません。新しい環境や気温の変化などで乱れがちな自律神経を整えることが、気持ちよく春を過ごすことにつながります。



いりたに内科クリニック 院長
入谷 栄一先生
いりたに・えいいち 東京女子医科大学呼吸器内科非常勤講師。総合内科専門医、呼吸器専門医、アレルギー専門医。著書は『病気が消える習慣』『キレイをつくるハーブ習慣』（経済界）。

気温・気圧 生活環境

変化が多い春は 体調を崩しやすい!?

春先は気温や気圧の変動が大きく、また進学や就職、転勤などに伴って生活環境や人づきあいなどの変化も多くなりがちです。そうしたことがストレスや不安感などにつながり、自律神経が乱れ「春バテ」を起こしやすくなると考えられています。

正しく知ろう！ 自律神経のこと

自律神経とは、人の意思とは関係なく自律して働く神経のことです。呼吸や体温、血圧、心拍、消化・代謝、排尿・排便などを休むことなく調節し続け、心身の健康維持に重要な役割を果たしています。

自律神経には、活動的な時や緊張している時に優位になる交感神経と、リラックスしている時や寝ている時に優位になる副交感神経があります。車のアクセルとブレーキのような関係性で、両者がバランスよく働くことで健康が保たれますが、バランスが乱れ、どちらかが優位な状態が長く続くと様々な不調を引き起こしてしまいます。

なお、女性のホルモンバランスの乱れや、加齢による体温調節機能の低下なども、自律神経の働きに影響しています。

自律神経を整えて元気な毎日を 不調にサヨナラ！

春バテ対策

規則正しい生活で 心と体をメンテナンス

春バテを防ぐには、自律神経のバランスを整えることが大切。その基本となるのが、1日3回の食事や適度な運動、十分な睡眠などの規則正しい生活習慣です。生活のリズムを整えることで、交感神経と副交感神経がうまく切り替わるようになります。

また、頭痛や肩こり、胃の不調など春バテからくる様々な症状は、市販薬も上手に使いながら和らげるようにしましょう。

あなたは大丈夫？
春バテをチェック！

春になると以下のような症状が起こるという人は「春バテ」かもしれません

- ☐ 頭痛が起こりやすい
- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 腰がだるい・重い(腰痛)
- ☐ 便秘・下痢をしやすい
- ☐ 胃腸の調子が悪い
- ☐ よく眠れない・朝起きるのがつらい
- ☐ 疲れやすい・疲れがとれない
- ☐ 集中できない
- ☐ 緊張・イライラしやすい
- ☐ やる気がでない・落ち込みやすい

自律神経のバランスを
整える生活習慣

食事

◎1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整える。

◎朝食は副交感神経から交感神経への切り替えスイッチになるので、抜かないようにする。

運動

◎ウォーキングや水泳など、ゆっくりとしたリズムで長時間続けられるような運動を習慣にする。

◎血行不良は自律神経に影響を及ぼすので、ストレッチで筋肉をほぐしたり血流を促したりする。

睡眠

◎睡眠環境を整え、質の良い睡眠を心がける。

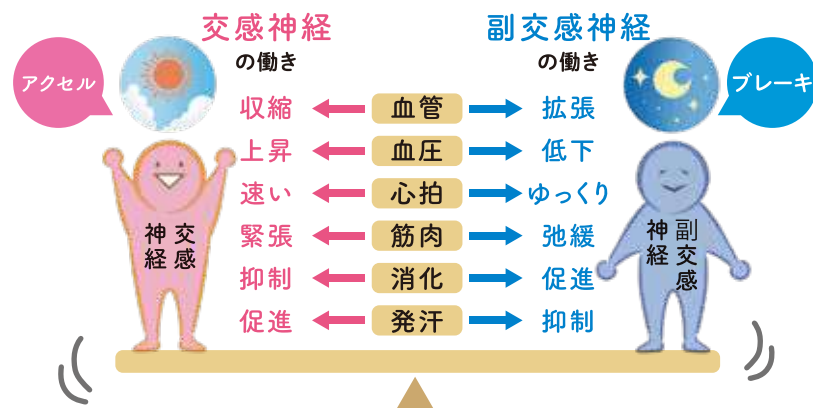
◎スマホの画面から出るブルーライトは睡眠の妨げになるので、寝る前は見ないようにする。

◎朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。

入浴

◎ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする。

◎血行促進などの入浴効果を高める入浴剤の使用もおすすめ。



「2対1の呼吸」でリラックス

イライラしたりストレスがたまったりすると、交感神経が高まって自律神経の乱れにつながります。そんな時におすすめなのが「2対1の呼吸」です。

①10秒間で吐く ②5秒間息を吸う
これを2〜3分ほど続けると、副交感神経の働きが高まり気持ちも落ち着いてきます。

寒暖差対策もしっかりと

春は1日のなかでも気温の変化が激しくなりがちです。寒暖差対策をしっかり行って、春バテを予防しましょう。
・カーディガンやストールなど、気温の変化に合わせて着脱できる服装を選ぶ。
・カイロや温熱シートを常備しておき、寒さを感じたら首やお腹を温める。



頭痛を 放置しない！

雨の日や緊張した時など くり返す頭の痛みに効く漢方薬

- 14種の生薬を配合し、
様々なタイプの慢性頭痛に効果を発揮します。
- 自然由来成分の漢方薬です。

- こんな方に
- 頭痛がくり返し起こる
 - 原因が分からない頭痛だから、諦めている
 - いつもと違う薬を試したい
 - 目の痛みや目の奥からくる頭痛に悩んでいる

第2類医薬品

小太郎漢方製薬
せいじょうけんとう
清上瀉痛湯エキス
細粒G「コタロー」
18包

次の量を1日3回、食前または食間に
服用してください。

15歳以上	1包
15歳未満7歳以上	2/3包
7歳未満4歳以上	1/2包
4歳未満2歳以上	1/3包
2歳未満	1/4包



液体inカプセルが 速く溶けてよく効く！

- 1カプセルに有効成分イブプロフェンを200mg配合。
1日最大3カプセルまで服用できます。
- 眠くなる成分・カフェインは入っていません。

1回1カプセル

第2類医薬品

佐藤製薬
リングルアイビー α 200
18カプセル



15歳以上1回1カプセル、1日2回を限度とします
(ただし、再度症状があらわれた場合には3回目を服用できます)。
1回服用量をなるべく空腹時をさけて服用してください、服用間隔は4時間以上おいてください。
※この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。

2種の鎮痛成分配合 すぐれた効き目を発揮！

- 錠剤が速く溶けて、
有効成分が痛みに速く届きます。
- 眠くなる成分は入っていません。
- 飲みやすい小粒の錠剤です。

第2類医薬品

ライオン
パファリンプレミアムDX
20錠

なるべく空腹時をさけて、服用間隔は4時間以上おいてください。
次の量を水又はぬるま湯にて服用してください。
15歳以上1回2錠、1日2回を限度とします(ただし、再度症状があらわれた場合には3回目を服用できます)。
※この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。



耳のマッサージで 血流促進

耳の周りの血流が悪くなると、気圧変化による頭痛などが起こりやすくなります。そんな時には、耳と耳の周りをもみほぐすマッサージがおすすめです。



寒暖差や気圧の変化など
頭痛や肩こりの原因に
我慢せず、内服薬も活用
による自律神経の乱れは、
なるため注意が必要です。
して早めに対処しましょう。

肩こりは 体の中から改善

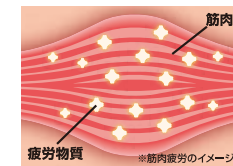


こんな時に

- 無理な姿勢を続けた後、
肩がこる。
- 過度な運動をした後、
筋肉のはりを感じる。

筋肉疲労

筋肉に疲労物質がたまる
と、こりや痛みの原因
になることがあります。炎
症を起こすことも。

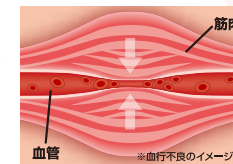


ビタミンB₁
筋肉の疲労を
改善します。

- お風呂に入ると、
楽になるが
また症状がくり返す。
- 年中、手足が冷える。

血行不良

硬くなった筋肉によって血
管が圧迫されたり、血管の
弾力が落ちたりすると、さ
らにめぐりが悪くなります。

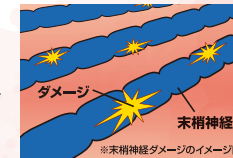


ビタミンE
血液の流れを
よくします。

- もんでももんでも肩こりが
楽にならない。
- 肩や腰から、ビリビリとした
症状を感じる。

くり返す症状の原因 末梢神経 のダメージ

硬くなった筋肉による圧
迫や加齢により、筋肉の
中を通る末梢神経がダ
メージを受けます。



メコバラミン
(活性型ビタミンB₁₂)
末梢神経の
ダメージを修復します。

葉酸
メコバラミンの
働きを強めます。

肩こりや手足のしびれ・冷えに

天然ビタミンE 300mg配合*の医薬品

※成人1日量
3カプセル中

- 血管と血液の働きを正常に保ち、
全身の血流をよくして末梢血行障害による
肩こりや手足のしびれ・冷えを改善します。
- 内分泌器官の働きを助け、
ホルモンバランスを整えて月経不順や
更年期の冷え、のぼせを改善します。
- 活性酸素による体内脂肪の
酸化(過酸化脂質)が増加しやすい
老年期のビタミンEの補給に適しています。

80日分
(240カプセル)

ビタミンEの
3大作用

- ・抗酸化作用
- ・血行促進作用
- ・ホルモンバランス調整作用

第3類医薬品

エーザイ
ユベラックス α 2
240カプセル

15歳以上1回1カプセルを1日3回、
食後に水またはお湯で服用してください。



飲みやすい
小型のソフトカプセル



末梢血行障害による肩・首すじのこりの緩和、
更年期における冷え・のぼせの緩和、
老年期のビタミンEの補給

もんでも楽にならない つらい肩こりに

- 「メコバラミン(活性型ビタミンB₁₂)」配合。
エーザイ独自開発処方。
末梢神経のダメージを修復します。
- メコバラミンの働きを強化する葉酸も配合。
神経修復力を高め、くり返す肩こりや腰痛、
眼精疲労を、体の中からじっくり改善します。

30日分

ビタミンB₁

ビタミンE

メコバラミン
(活性型ビタミンB₁₂)
1500μg

葉酸5mg

第3類医薬品

エーザイ
ナボリンS
90錠

15歳以上1回1錠を1日3回、
食後に水またはお湯で服用してください。



慢性的な目の疲れ、
肩こり・腰痛の緩和

胃も心もスッキリさせて 新生活を軽やかにスタート!

春は気温の変化や新年度の忙しさなどによる「春バテ」に加え、
歓送迎会による食生活の乱れなどで胃に不調を感じる人が増える季節です。
胃のケアをしっかり行って、春を快適に乗り切りましょう!



元氣は最大の防御です。

- ☒ 胃腸が弱いと感じる
- ☒ 一晩寝ても疲れがとれない
- ☒ 最近ため息が増えた
- ☒ 体力の衰えを感じる

そんな方におすすめ!

肉体疲労 胃腸障害 かぜ等の

場合の栄養補給に



ニオイも
気にならない

第3類医薬品

湧永製薬
レオピンファイブw
60mL×1本
60mL×2本

1回下記量を添付のカプセルに入れて
水またはぬるま湯と一緒に服用してください。
・大人(15歳以上) 1回量1mL、1日服用回数2回
・15歳未満は服用しないでください



濃縮熟成ニンニク抽出液

ニンニクを約2年間熟成し、
濃縮したエキスです。
血流を改善し代謝を
促進することで、優れた
疲労改善・滋養強壮効果を
発揮します。



ニンジン(人參)

薬用人参とも呼ばれる
ウコギ科オタネニンジンの
エキスは医薬品として
使用されています。
血流を改善し、
弱った胃腸機能を整えます。



ゴオウ(牛黄)

牛の胆のう、もしくは胆管中にまれにみつかる結石で
医薬品として広く使用されています。
血流改善作用があり、優れた滋養効果を発揮します。

ビタミンB6

タンパク質や、その原料であるアミノ酸の代謝に関与し、
細胞のエネルギー産生を高めます。

春は胃にやさしい食生活を

暴飲暴食を避け、
腹8分目を心がける

食べすぎ・飲みすぎは胃
に負担をかけてしまうので
ご注意ください。腹8分目を意識
して、1日3食、規則正しい
食事を心がけましょう。



よくかんで
ゆっくり食べる

急いで食べると満腹感を得る前にたくさんの量を食べてしまいます。よくかんでゆっくり食べることで、食べすぎを防ぎましょう。



脂っこい食事や
刺激物は控え目に

脂っこい食べ物、からい料理や味の濃い料理、炭酸飲料などの刺激物、極端に熱い・冷たい物は胃に負担をかけてしまいます。控え目にして、なるべく消化の良い物を摂るようにしてください。



消化を高め、胃腸の働きを助ける

- 胆汁末と消化酵素を配合。
消化不良による胃部・腹部膨満感などの症状を改善します。
- さわやかな苦みで胃の不快感をスッキリさせます。

こんな方におすすめ

- ☐ 食事の後、食べた物がいつまでも残っているように感じる
- ☐ 脂っこい物を避けるようになってきた
- ☐ 加齢による胃もたれが気になる



胆汁末とは?

動物の胆汁を濃縮したもので、胃腸の働きをよくし、
消化液の分泌を高めます。特に食事の脂肪の消化を助け、
胃もたれなどを緩和します。



2カ月分

※成人1日服用量15錠

第3類医薬品

健創製薬

ガロール
900錠

1日3回、次の量を食後に服用してください。
成人(15歳以上) 1回5錠
11歳以上15歳未満 1回4錠
8歳以上11歳未満 1回3錠
5歳以上8歳未満 1回2錠
5歳未満は服用しないこと

4つの機能で弱った胃を元気に!

- 体質・加齢・食生活からくる胃痛、胃もたれ、
胃が重い、膨満感に効果を発揮します。
- ロートエキスを配合しておりません。

こんな方におすすめ

- ☐ みぞおち周辺がキリキリと痛む
- ☐ あまり食べていないのにお腹がいっぱいな感じがする



第2類医薬品

ライオン

スクラフト胃腸薬S(錠剤) 42錠
スクラフト胃腸薬S(散剤) 14包

15歳以上、錠剤は1回3錠、
散剤は1回1包、1日3回、食間・就寝前
または食後に水またはぬるま湯にて
服用してください。

食後に感じる胃もたれに!

- 胃粘液を増やし胃を守る成分「テプレノン」、
生薬、消化酵素を配合。
- 3つの働きで、胃もたれなどの弱ってきた
胃の症状を改善します。

- ・守る : 胃の粘膜を覆ったベール「胃粘液」を増やして、胃を守ります。
- ・動かす : 胃の運動を活発にします。
- ・消化する : 脂肪を分解して、消化する力を高めます。

こんな方におすすめ

- ☐ 食後に胃もたれを感じるようになった
- ☐ 少ない量でも食べすぎたと感じるようになった



第2類医薬品

エーザイ

新セルベール
整胃プレミアム<錠>
18錠

15歳以上 1回1錠を、1日3回食後に
水またはお湯で服用してください。



歓送迎会シーズンに!

胃もたれ、食べすぎ、胸やけ、飲みすぎなどに



胃もたれ、食べすぎ

正しく知って便秘とサヨナラしよう!

あきらめていませんか?

一言で「便秘」といっても、「2日も出ていない」「出てもスッキリしない」など症状は人によって様々です。まずは便秘について正しく理解して、自分に合った方法でスッキリ快便を目指しましょう。



いりたに内科クリニック 院長
入谷 栄一先生

いりたに・えいいち 東京女子医科大学呼吸器内科非常勤講師。総合内科専門医、呼吸器専門医、アレルギー専門医。著書は『病気が消える習慣』『キレイをつくるハーブ習慣』（経済界）。

実は誤解しているかも……便秘ってなに?

「便秘」は病名ではなく状態を表す言葉で、医学的には「本来体外に排出すべき糞便を**十分量かつ快速に**排出できない状態」と定義されています。排便回数によって便秘かどうかを決めてしまいがちですが、2日に1回しか排便がなくても、スッキリと出せていれば便秘ではありません。逆に、毎日出ていても少量しか出ていなかったり残便感があったりする場合は便秘の可能性があります。

便秘の原因は?

便秘は、次のような生活習慣の他に、病気や薬が原因になることもあります。治療中の方で便秘など気になることがあれば主治医に相談しましょう。

- ☐ 食事量・水分量の不足
- ☐ 偏った食生活（特に食物繊維の不足）
- ☐ 筋力や腸の働きの低下
- ☐ 運動不足
- ☐ 過度の緊張やストレス など

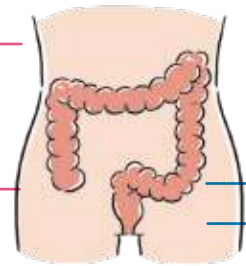
あなたはどっち? 便秘のタイプ

なかなか出ない……

排便回数減少型

大腸の動きが悪くなることで起こる。

- 便が硬い。
- 便を送る腸の動きが悪い。



出てもスッキリしない……

排便困難型

直腸の働きが悪くなることで起こる。

- 便意を感じる感覚がにぶっている。
- 便を出す動きが悪い。

便秘が続くとどうなるの?

便秘を放っておくと、腸内環境の悪化などによって様々な不調を引き起こしてしまうことも。「たかが便秘」と思わずしっかり対策することが大切です。



今日から始める! 便秘改善法

食生活の見直し

- ・1日3食しっかり摂り、特に朝食を抜かない。
- ・水分をこまめに摂る。水分が便の形成をサポートし、スムーズな排便を促す。
- ・食物繊維を含む食品や発酵食品を積極的に摂る。



トイレの習慣改善

- ・朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣を。
- ・便意を感じたら我慢しない。我慢すると便が腸に滞在する時間が長くなり、水分が減って硬くなる原因に。



適度な運動

- ・腸に刺激を与える。排便には腹筋の力が必要なので、腹筋運動も効果的。
- ・お腹をやさしくマッサージする。

「の」の字マッサージ

腸の上をなぞるように弱い力で「の」の字にマッサージを。腸が刺激されて、排便促進が期待できます。



薬も上手に取り入れましょう

生活習慣を見直しても改善しない場合は、便秘薬を活用するのも一つの方法です。ただし、便秘薬は本来の排便リズムを取り戻すきっかけとし、常用は避けましょう。



お腹が痛くなりにくい!

自然に近いお通じを促す便秘薬

3つの植物由来成分配合
便秘薬が初めての方にもおすすめ

食物繊維

プランタゴ・オバタ種皮末

水分を吸収して膨らみ、便のカサを増すと同時にやわらかくする



押し出す生薬

センノシド

腸のぜん動運動を高め、弱った腸の働きを活性にする



生薬 カスカサダグラ

腸の動きをサポートする

次の量を1日1〜3回食後に服用してください。ただし、初回は最小量を用い、便通の具合や状態をみながら少しずつ増量又は減量してください。
15歳以上 3/4〜1包
11歳以上15歳未満 1/2〜2/3包
3歳以上11歳未満 1/4〜1/3包
※この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

腸を潤してスルッと出す お腹にやさしい漢方薬

硬く乾燥した便をやわらかくすることで、お通じを改善します。

こんな方に

- ☐ いきんでもなかなか出てこない
- ☐ やっと出ても、ウサギのふんのようなコロコロした硬い便

次の量を1日1〜3回食前又は食間、あるいは就寝前に服用してください。
15歳以上 1回20〜30丸
15歳未満7歳以上 1回13〜20丸



飲みやすい
チョコレート風味

第②類医薬品

ゼリア新薬
新ウィズワン
12包

【服用時のアドバイス】
コップ1杯(約180mL)の水又はぬるま湯で、かまずつにおのみください。



症状に合わせて
量を調整できます

第2類医薬品

ウチダ和漢薬
ましにんがん
潤腸 麻子仁丸
450丸



食物繊維、足りていますか?

こんな方に

- ☐ 中からキレイにスッキリしたい
- ☐ 食物繊維不足を感じている
- ☐ 間食の代わりや食事量の調節に

食物繊維 4.1g配合※

水溶性食物繊維 + 不溶性食物繊維

※ 6g/袋当たりの配合量

オリゴ糖

500mg配合※

サイリウムとは

植物のプランタゴオバタの種皮由来の食物繊維で、水溶性と不溶性の両方の食物繊維を含みます。水を吸って膨らむため、摂取すると満腹感が得られます。

栄養補助食品

ファイバースリム
6g×30袋

1日1〜2袋を目安に、1袋をコップ1杯(約150mL)の水に加えてよくかき混ぜてお召し上がりください。スポーツ飲料やヨーグルトに入れるのもおすすめです!



今がベストなタイミング！

春から始める 紫外線対策

春は日差しが心地よい季節ですが、紫外線量は対策が必要なレベルにまでなっているので油断は禁物です。ここでは、紫外線対策の基本情報から、日焼け止めを選ぶポイントまで詳しくご紹介。早めの対策が、未来の肌を守ることに繋がります。

Q 紫外線対策は夏になってからで十分ですよね？

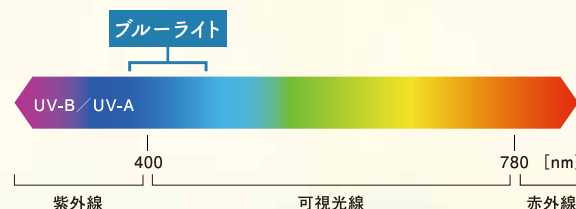
A 春も紫外線量は高いので、**早めの対策を心がけましょう。**

気象庁では、紫外線が人体に及ぼす影響度を分かりやすく示すために、紫外線の強さを指標化した「UVインデックス」を発表しています。この数値が3以上になると、外出時に日陰を利用したり、長袖や帽子、日焼け止めなどの対策を講じたりすることが推奨されていますが、**3月の時点ですでに3を超えている**ため注意が必要です。春は日差しが気持ちいので、つい日光浴をしたくなりますが、この時期は紫外線を浴びることに体が慣れていないので、無防備に浴び続けると紫外線の影響を過剰に受けてしまうことに。今の時期からしっかり対策することが大切です。

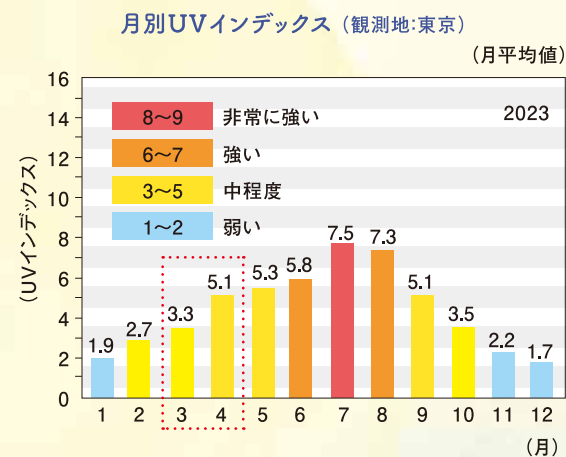
Q 太陽光にはどんな種類・特徴があるの？

A 太陽光には様々な波長の光があり、それぞれ肌への影響も異なります。

太陽光には、目に見える光（可視光線）と、目に見えない光の「紫外線（UV-A、UV-B）」「赤外線」が含まれています。それぞれ波長が異なり、波長が長いほど皮膚の深くに入りこむという性質があります。可視光線の中で最も波長が短く、紫外線に近いのがブルーライトです。紫外線だけでなく、ブルーライトの浴び過ぎにも注意しましょう。

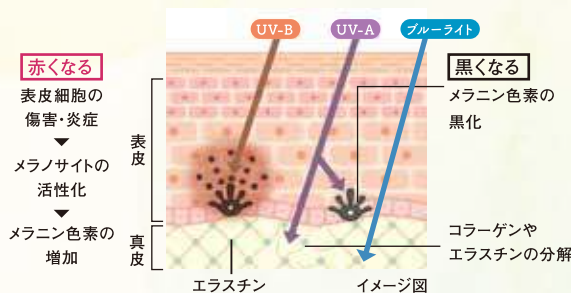


ブルーライトは、スマホやパソコン画面、LED照明などから発せられる強いエネルギーを持つ（明るい）光として知られています。太陽光に含まれるブルーライトは、これら機器から発せられるブルーライトよりはるかに強度が高く、年間を通して注意が必要です。



気象庁「日最大UVインデックス（解析値）の年間推移グラフ2023」より作成

紫外線・ブルーライトが肌に与える影響



UV-B（紫外線）

紫外線の中でも波長の短いUV-Bは肌への作用が大きく、肌の表皮で赤みや炎症を起こし、日やけだけでなくシミ・そばかすなどもつくります。

UV-A（紫外線）

肌への影響があらわれにくいですが、表皮を経て肌の深部の真皮にまで到達し、シワやたるみなどの原因になります。

ブルーライト

紫外線よりも肌の内部に到達し、真皮にまでダメージを与え、シワやたるみの原因になります。

Q 上手な紫外線対策の方法は？

A 日焼け止めの使用を基本とし、**日常的なスキンケアも大切です。**

紫外線対策は日焼け止めを効果的に使うことを基本として、UVカットのスキンケアや衣類なども積極的に取り入れましょう。

基本！

日焼け止めを塗る

露出している部分に、十分な量をムラなく丁寧に塗りましょう。2～3時間ごとを目安に塗り直すのが理想ですが、難しければフェイスパウダーをつけ直すだけでも！

肌を保湿する

乾燥した肌は紫外線のダメージを受けやすくなります。化粧水や乳液、美容液などでしっかり保湿しましょう。

美白化粧品を使う

日常的に美白スキンケアを使用することで、紫外線によるメラニン生成を抑制し、シミやそばかす、くすみなど肌トラブルの軽減に役立ちます。➡P.15をチェック！

日焼けグッズを活用

日傘や帽子、アームカバーなどの他、紫外線をカットする衣類も上手に利用しましょう。できるだけ日陰や地下道を歩くのもポイントです。

Q 日焼け止めを選ぶ時のポイントは？

A 紫外線防止効果や成分、使用感などをしっかり確認しましょう。

商品それぞれの特徴はパッケージなどに表示されているので、用語や数値の意味を理解した上で選ぶようにしましょう。剤型もクリームやジェル、ミルク、ミストなど様々なタイプがあります。使用シーンや肌の状態、好みの使用感など、自分に合った日焼け止めを選ぶことが大切です。



用語の意味、知っていますか？

SPF

1～50、50+で表示され、数値が大きいほどUV-Bに対する防止効果が高い。

PA

「+」「++」「+++」「++++」の4段階で表示され、+の数が多いほどUV-Aに対する防止効果が高い。

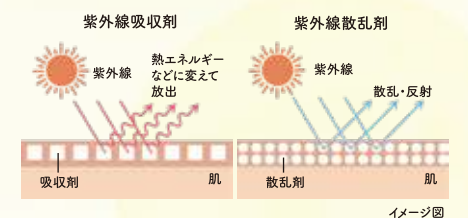
UV耐水性

日やけ防止効果（SPF）が水に濡れた後にも一定の基準以上に保持されていると認められた製品に表示される。

★と★★の2段階で表示され、★が多いほど耐水性効果が高い。

ノンケミカル処方（紫外線吸収剤フリー）

日焼け止めには、紫外線を吸収した後に熱エネルギーに変換して放出させる「紫外線吸収剤」と、吸収せずに反射・散乱させる「紫外線散乱剤」があります。紫外線吸収剤が肌に合わない場合は、「ノンケミカル処方」あるいは「紫外線吸収剤フリー」と表示されたものを選ぶとよいでしょう。



稲田堤ひふ科クリニック
関東 裕美 先生

かんとう・ひろみ 医学博士。東邦大学医学部医学科卒、同大学医療センター大森病院スキンヘルスセンター長、同病院皮膚科臨床教授などを経て、現在は稲田堤ひふ科クリニックに勤務。日本エステティック研究財団理事長、日本毛髪科学協会副理事長など。

UVカットだけじゃない!

美肌を叶える日やけ止め

3月3日
新発売

スポーツ、レジャーだけでなく毎日のルーティンに

日やけによる

シミ・そばかす予防 UV

SPF
50+
PA++++
UV耐水性★★

スーパー
ウォーター
プルーフ

するする
ジェル
タイプ

優れた耐久性

汗・水・熱で膜が強くなる!
過酷な環境でも落ちにくい

顔・からだ用

コーセー
アンテリージェ EX
サンプロテクター WP
エッセンス モイスチュア ジェル CE
90g

美容成分(保湿)配合

天然ビタミンE

ナイアシンアミド

EPC※3

5種の植物由来成分※4
& コラーゲン

ビタミンチャージ (保湿)

美容液75%※1 配合

うるおいを与え、
くすみ※2のない
透明感のある肌に導く

毎日使いやすい 使用感

なめらかなタッチで
べたつかず、
心地よく肌になじむ

するっとのびて摩擦レス!
汗・水・こすれに強いUVジェル



SPF
50+
PA++++

予防美容も明るさアップもこれ1本!

高機能日中用乳液

1品6役 /
乳液・美容液・クリーム・日やけ止め・
カラーコントロール・化粧下地

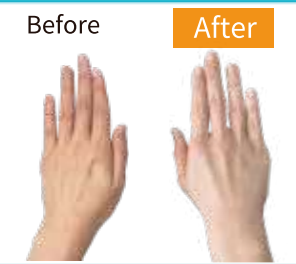
- 強力紫外線&ブルーライトカット
紫外線カット製品では防ぎきれない光から肌を守る。
- 優れた化粧下地効果
どんなファンデーションもピタッと密着。朝の仕上がりを1日キープ。
- 素肌感を残しながらトーンアップ*

光をコントロール

肌をきれいに見せる光を
味方にし、美しい透明美肌に。

肌色補正効果

毛穴や肌の凹凸をカバー。
自然に明るさアップ。



仕上がりイメージ

- スキんケア効果(乾燥・くすみ※・肌あれを防ぐ)

顔・首用

コーセー
アンテリージェ EX デイ プロテクト
明るさアップ エッセンス N
35g

*メイクアップ効果 ※くすみは乾燥による



美白・ハリ・うるおい 朝、化粧水の後にこれ1本!

日中用美白乳液

美白*効果
美白有効成分
トラネキサム酸配合

化粧下地効果

乳液&
美容液効果

UVカット効果

- うるおいを補い、過酷な環境にさらされた肌をエイジングケア※1
- 肌あれ防止有効成分
グリチルレチン酸誘導体※2配合
- 乾燥や大気中の微粒子※3などの
環境ストレスからも肌を守る

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

※1 年齢に応じたお手入れ ※2 グリチルレチン酸ステアレート ※3 チリやほこりなど

医薬部外品

顔・首用

コーセー
アンテリージェ EX
薬用 デイ プロテクト エッセンスUV
35g



SPF
50+
PA++++

※1 紫外線吸収剤・粉体を除くエマルジョン成分 ※2 乾燥による ※3 (アスコルビル/トコフェリル)リン酸K
※4 ハスカップエキス・サンザシエキス・ボタンビエキス・ローズマリー葉エキス・スタウラン

SNSで話題！今年注目の日焼け止め

あなたが日焼け止めを選ぶ際のポイントは何でしょうか？今年SNSでも話題になっている日焼け止めは種類や効果も様々。それぞれの特徴を知れば、あなたにピッタリの1本がきっと見つかるはず！

肌盛れチェンジ^{※1}！ 透明感アップ^{※1} UV

- 化粧下地にも使える！メイクアップ効果でバツと明るい肌へ。
- すーっとのびて、みずみずしい使い心地。せっけんで落とせます。
- うるおう美容液成分（うるおい成分）としてヒアルロン酸Na、ビタミンC誘導体^{※2}配合。



※1 メイクアップ効果による
※2 リン酸アスコルビル Mg（うるおい成分）

SPF 50+
PA++++
UV耐水性★★

顔・からだ用

ロート製薬
スキンアクア
トーンアップUVエッセンス
各80g



血色を抑えて儚げな
色白肌へ^{※1}
販売名：スキンアクア
トーンアップUVエッセンスbl

ワントーン明るい
透明肌へ^{※1}
販売名：スキンアクア
トーンアップUVエッセンスa

赤みレスで澄みわたる
透明肌へ^{※1}
販売名：スキンアクア
トーンアップUVエッセンスMa

塗るヒアルロン酸補給^{※1} うるおってツヤもち肌へ

- 最高濃度^{※2}の3種のヒアルロン酸^{※3}配合で、紫外線による乾燥ダメージから素肌を守ります。
- アルコール（エタノール）フリーなのに、べたつかず心地よい使用感！
- 日焼け止めが嫌いな方にもおすすめです。

※1 ヒアルロン酸（うるおい成分）配合の日焼け止めを塗りなおすことで、ヒアルロン酸（うるおい成分）を補給する
※2 スキンアクアシリーズ内において
※3 うるおい成分：ヒアルロン酸Na、超低分子ヒアルロン酸（加水分解ヒアルロン酸Na）、肌吸着型ヒアルロン酸（ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム）



SPF 50+
PA++++
UV耐水性★★

アルコール
（エタノール）
フリー

顔・からだ用

ロート製薬
スキンアクア ヒアルロンセラムUV
70g
販売名：スキンアクアスキンモイスターUVG



ノンケミカル
処方
（紫外線吸収剤
フリー）

アルコール
フリー

顔・からだ用

花王
ビオレUV アクアリッチ
ウォータリーホールドクリーム
50g

- 約2兆個[※]のアクアカプセルが厚みのある膜を形成。みずみずしさを記憶しながら強力紫外線をカットします。
※顔1回使用量の目安（0.4g）あたり
- のびがよいから全身に使いやすく、すっと肌になじみます。



- UVミルクが瞬時にミスト化。ツヤをまとうてびたっと密着し、白のこりせずなじみます。
- 汗・水に強い耐久型ミルクUVフィルム採用。海・スポーツ・レジャーにもおすすめです。

※日焼けによるシミ・そばかすを防ぐ



顔・からだ用
（髪にも使える）

花王
ニベアUV
ディーププロテクト&ケア ミルクミスト
80mL



日焼けによるシミ予防UV
塗り直しに便利なミルクミスト

SPF 50+
PA++++
UV耐水性★★

SPF 50+
PA++++
UV耐水性★★

顔用

ロート製薬
メラノCC
ディープディケアUV乳液
50g
販売名：RロートホワイトCUV



2種の
ビタミンC
誘導体^{※1}
（うるおい成分）

ビタミンE
誘導体^{※2}
（うるおい成分）

日中もビタミンC^{※1}を補給！ おしろい効果で素肌綺麗見せ

- 日中の肌をうるおしながら紫外線対策ができます。
- みずみずしい使用感なので、化粧下地にもおすすめです。

※1 アスコルビルグルコンド、リン酸アスコルビル Mg
※2 酢酸トコフェロール

コーセーの『メイクキープ』 シリーズから 日焼け止めが誕生！

SPF 50+
PA++++
UV耐水性★★

- 汗・水・こすれにも強い！ピタッと超密着し、膜がくずれにくい最強[※]UVミルクです。
- シカ成分をはじめとする保湿成分と、さらさらパウダー配合で、乾燥を防ぎながらべたつかない仕上がりを叶えます。

※自社における国内最高基準値



メイク キープ ミスト EX+ 配合の「スーパーメイクコート成分」と同じ技術を採用した、「UVコート膜」を配合

顔・からだ用

コーセー
衝撃の紫外線ブロック
40mL

Check!

うっかり日焼けにご用心
塗り残しがちな部位って？

日焼け止めの塗り忘れが原因の「うっかり日焼け」。塗り残しがちな部位は特に意識して、体のすみずみまで入念に塗る習慣を身につけましょう。



指先までしっかりUVカット！ サラサラ肌触りのアームカバー



吸水速乾設計でムレにくく、快適に着用できます。長袖～7分袖の服の日にぴったりなショート丈。

アームカバー
ショート



シミの核心に直に効き、 増え続ける未来のシミまで防ぐ

※シミの核心とはメラノサイト ※メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。

美白有効成分コウジ酸の魅力！

- ✓ シミの核心に直に効く
- ✓ 天然由来の美白有効成分
- ✓ 他の美白有効成分に比べて分子量が小さい※ ※自社内比率
- ✓ シミ除去レーザー治療のシミ予防のアフターケアにも



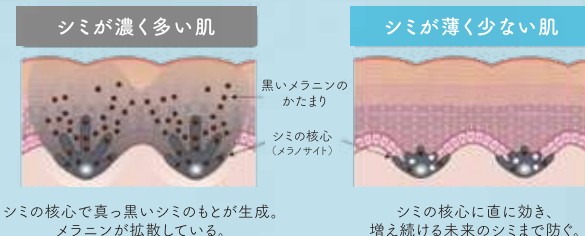
コウジ酸は紫外線を浴びる前でも、後でも、使用することでシミ予防効果を発揮！



医薬部外品
コーセー
ONE BY KOSÉ
メラノショットW
本体 40mL
付けかえ用 40mL
付けかえ用 65mL



メラノサイトの活性を直に抑制し、メラニンを減らせば、濃く広く目立つ「シミ」が増えない！



シミの核心で真っ黒いシミのものが生成。メラニンが拡散している。

シミの核心に直に効き、増え続ける未来のシミまで防ぐ。

高い保湿力と浸透力を両立。

- 01 届ける**
2回乳化を行うことで保湿効果に優れたベースを微細にし、浸透を高める。
※角層まで
- 02 うるおいを与える**
うるおいを十分に与え、キメが整った、明るい肌へ。
- 03 やわらかくほぐす**
紫外線や加齢などで硬くなった肌もしなやかに。

使い分けのススメ /

紫外線ダメージがシミになる前に 美白マスクで速攻集中ケア



医薬部外品
コーセー
ONE BY KOSÉ
メラノショットW マスク a
21mL×1枚入
21mL×4枚入

POINT 1
使いやすさにこだわったストレッチ×密着 2層構造シート
ストレッチして肌に密着することで、たっぷりの美容液を1滴も無駄にすることなく、肌に押し込みます。

POINT 2
メラノショットWの美容成分にヨモギエキスをプラス
保湿効果で肌あれもケア。健やかな肌に導きます。



毎日のケアに
みずみずしくべたつかない使用感だから、1年中続けられる！
※1日2回(朝・夕)

スペシャルケアに
1回の使用で驚くほどの効果感！
・大切な日の前に
・紫外線を多く浴びたときに
※週1〜2回目安

美容液級のシミ対策^{※1}で、 あなたが本来もつ透明感ある肌へ

- 紫外線ダメージを受けた肌の角層深くまで浸透し、シミの元であるメラノサイトへアプローチ。うるおいに満ちた美白肌へと導きます。
- すーっと浸透^{※5}してべたつかない使い心地。



※1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ
※2 美白有効成分トラネキサム酸 ※3 加水分解ヒアルロン酸(うるおい成分)
※4 ヒアルロン酸Na-2(うるおい成分) ※5 角質層まで

医薬部外品
ロート製薬
肌ラボ
白潤プレミアム
薬用浸透美白化粧水 しっとりタイプ
170mL
販売名:ロートHP薬用ホワイトニング化粧水Ra

医薬部外品
ロート製薬
肌ラボ
白潤プレミアム
薬用浸透美白乳液
140mL
販売名:ロートHP薬用ホワイトニング乳液a



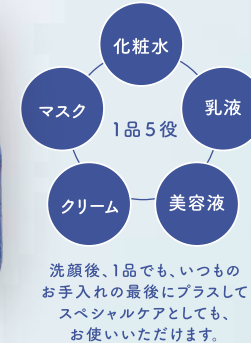
美白ケアのための オールインワン

浸透美容
アミノ酸^{※3}

美白有効成分4MSK^{※1}と美容成分をたっぷり含んだ濃密ジェルが、キメの奥までじゅわ〜と浸透^{※2}。うるおって、明るい透明感ある肌へ導きます。



医薬部外品
資生堂
アクアレーベル
スペシャルジェルクリームEX(ブライトニング)
90g
販売名:アクアレーベル ブライトニング ジェルクリーム EX



洗顔後、1品でも、いつものお手入れの最後にプラスしてスペシャルケアとしても、お使いいただけます。

※1 4-メチルシチリルカルリウム塩
※2 角層まで
※3 うるおい保持成分(D-グルタミン酸、DL-アラニン、DL-メチオニン)

Wの有効成分配合で シミを作らせない！

紫外線トラブルやメラニンの生成を抑えてシミ・そばかすを防ぎ、透明感あふれる肌へ導きます。肌にサラッとなじむので、朝も使えてメイクもスムーズ。



美白有効成分
高濃度ビタミンC
メラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐ

消炎成分
トラネキサム酸

紫外線など外部刺激による肌あれを防ぎ、健やかな肌へ

医薬部外品
クラシエ
肌美精 薬用美白美容液
30mL
販売名:肌美精 薬用美白BL美容液A



透明美肌に導く 美白ケア特集

おすすめ文房具で新生活のスタートダッシュ!

勉強や仕事の効率と一緒に気分もアップ!
便利で使い勝手の良い文房具をご紹介します。

ボールペン

ふわっと浮遊感のある書きごこち 摩擦レスボールペン

インキがなみなみと流れるシステムと
特殊なインキのクッション効果で、
こちよい書きごこちを実現。

ぺんてる
フローチューン
0.5mm

Point 1

金属同士のコンタクトをやわらげる
クッション成分配合インキ

Point 2

スムーズかつ潤沢にインキを吐出する
オーバーフローイング技術

Point 3

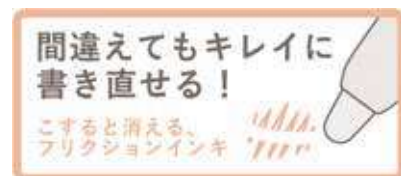
特殊インキの流路を最適化する
高精細チップ採用



※イメージ図

シンプルおしゃれで日常になじむ! 毎日使いたくなる、消せるボールペン

丸みのあるやさしい形状で
女性の手にもなじみやすい。



※フリクションは消せる筆記具です。
証書類・宛名など消えてはいけないものには使用しないでください。



パイロット
ワイ
フリクションWaaï
ボールペン 0.5mm

より“かるやか”な書きごこちの ジェットストリーム

もっと、かるやかに。

筆記抵抗をさらに軽減。
書き出しから驚きのスムーズさ。

手放せないなめらかさ。

ただ軽いだけじゃない。
確かな筆感の、ジェットストリーム
らしい書き味。

安定するから集中できる。

インクボテや紙すべり※をさらに低減。
よりストレスのない、筆記体験を。

※紙質などの条件により、ボールがすべり
筆記しにくい現象をさします。



手になじむ、
プレーンなデザイン。

ノートやポケットに
スッキリおさまる、
丈夫なクリップ。



三菱鉛筆
ジェットストリーム
ライトタッチインク
0.5mm

シャープペン・鉛筆

2つのモードで シーンに合わせて使える

SWITCH!

クルトガモード

芯が回って一定の
細さ・濃さで書ける

時間をかけてでも
キレイなノートを
つくりたい!



やわらかゲルグリップで抜群のフィット感!
集中力をキープします※。

ホールドモード

安定した筆記感で
書ける

文字は汚くても
いいからガツリ
書きたい!

※集中力は前頭前野の脳活動の
変化から定義づけております。
集中力持続には個人差があり、
常に効果を保証するものではありません。

三菱鉛筆
アルファゲル スイッチ
0.5mm



なめらかさと 折れにくさを両立!

紙面に定着しやすく汚れにくい。
マーカーを引いた際の
文字のにじみも限りなく抑えます。

文字をこすった際
こすっても大丈夫
B社製品

こすっても大丈夫
ぺんてるアイン

ぺんてる
シャープ替芯 ペンてるアイン
0.3mm HB
3個パック



子どもの心をくすぐる カラーグラデーション

無地でありながらも彩り豊かな
デザインで、楽しく勉強ができるよう
サポートします。

三菱鉛筆
かきかた鉛筆パレット
2B ドリーミー
12本入



おなまえ
スペース入り

Campusノートだと美しく書けるワケ その秘密は「ドット入り罫線」にあった!

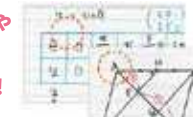
POINT
1

文頭がきれいに
そろえられる!



POINT
2

図形の頂点や
表の枠線の
目印になる!



POINT
3

短い定規でも、
端まで線が
まっすぐ引ける!



POINT
4

ドットを目印に
資料がきれいに
貼れる!



使いやすさ抜群! フラットが気持ちいいノート



コクヨ
キャンパス
フラットが気持ちいいノート
ドット入り罫線 B5
3冊パック A野/B野

ふくらみによる影やゆがみがなく、
キレイに撮影できます。



キャンパスフラットが気持ちいいノート

フラットだから

とじ部分までストレスなく
広々と書き込めます。



黒を基調とした クールなデザイン

コクヨ
キャンパスノート
ブラックカラー ドット入り罫線 B5
5冊パック A野/B野



手が当たっても痛くない! 新感覚のやわらかリング

●リングを気にせずに端まで書けます。
●折り返せるので省スペースで使えます。

きれいに切り離せる
マイクロシム目入り



コクヨ
キャンパスソフトリングノート
ドット入り罫線 B5



特殊罫線でノートが 「スッキリまとまる」

●文頭や文字の大きさが揃うので
スッキリ見やすい!

スッキリまとまるノート B5
5冊パック A野/B野



軽くて丈夫! ポケットに 収まるリングメモ

●書きやすい国産筆記用紙
6mm罫。
●切り取りミシン目入りです。

リングメモ A7
3冊パック



紙も金属もこれ1本! 厚いものや 丸いものもすべらず切れる

●理想の開き角度の30度を常にキープする
ベルメーイカーブ刃で、驚きの軽い切れ味! (当社比)
●握る力を最大限引き出す
36mmワイドグリップ。

フィットカットカーブ 万能タイプ
ネイビー



角も細部も塗りやすい 四角いのり

●しっかり貼れて
厚紙にも安心!
●四角いので、
机の上で転がりにくい。(しっかり貼る)S

コクヨ
グルー スティックのり

