# 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

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

毎日必要なものだから。
より良い情報をいちはやく
お届けします。

「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

## 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

# 暮らしが豊かになる情報誌

2024 5

ご自由に
お取りください

特集

# 注意報!
# 肌の"五月病"

P.1 ニキビケア 徹底ガイド

正しい洗顔方法を知ろう!

P.13 正しく使って負担軽減!
大人用おむつの選び方

P.17 ラクして時短! 冷凍でゆとり!
キッチン革命

P.11 スキンケアの新習慣
美肌も時短も叶える
シートマスク特集

⚠肌の“五月病”注意報！

# ニキビケア徹底ガイド

気温の上昇や生活変化に伴うストレスなどで、
5月は肌状態が不安定になりがちです。
特に、ニキビができやすく
悪化もしやすくなるので、適切な
ニキビケアを知ることが大切です。

若松町こころとひふのクリニック院長
檜垣 祐子先生

ひがき・ゆうこ　医学博士。東京女子医科大学卒、同大学附属女性生涯健康センター副所長、教授を経て、2017年より現職。著書は『皮膚科専門医が教えるやってはいけないスキンケア』（草思社）など。

誰もが経験するニキビの悩み。自然に治ることもありますが、人によってはくり返し同じ場所にできたり、治りにくかったりする場合もあります。
生活習慣に起因することが多いため、悪化させてニキビ跡をつくらないよう日頃から正しくケアしましょう。

## 早めの正しいケアで ニキビの進行を防ぐ

ニキビが進行し炎症が起こると跡が残りやすくなるため、早めに対処することが肝心です。また、膿を出そうと押したりつぶしたりすると、ニキビを悪化させる原因にもなるため、正しくケアする必要があります。
「たかがニキビ」と思われがちですが、ニキビは皮膚の病気です。放置せず、皮膚科を受診したり、市販のニキビ薬を使用したりして、早めのケアを心がけましょう。

思春期ニキビと大人ニキビ

| | 思春期ニキビ | 大人ニキビ |
|---|---|---|
| 年齢 | 10代中心 | 20代以降 |
| 時期 | 春～夏に多い（皮脂分泌が多い時期） | 1年中 |
| できやすい部位 | 皮脂分泌の多いTゾーン（おでこ・鼻） | 乾燥しやすいUゾーン（口まわり・ほお） |
| 主な原因 | ●過剰な皮脂の分泌による毛穴詰まり | ●皮膚の乾燥による角化<br>●不規則な生活、ストレスなど |
| 主な対策 | ●肌を清潔に保つ<br>●過剰な皮脂を抑える<br>●油分の少ない化粧水を使う | ●洗顔後は十分に保湿し、乾燥を防ぐ<br>●規則正しい生活、バランスのとれた食事を摂る |

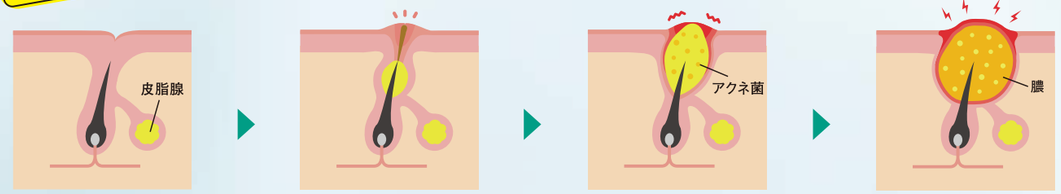
※一般的に「思春期ニキビ」と「大人ニキビ」に分けられますが、必ずしも明確に区別されるわけではありません。原因も人によって様々なので、専門医などに相談しながら適切に対処しましょう。

Check!

### 月経前はニキビができやすい

女性の場合、月経周期に伴うホルモンバランスの影響により肌状態が不安定になることも。特に月経前は皮脂分泌量が増えるため、ニキビができやすくなります。気に病み過ぎず、自分の体調にも目を向けるようにしましょう。

## ニキビの進行




**毛穴がふさがる**
皮脂の過剰分泌や、毛穴まわりの皮膚が硬くなることで毛穴がふさがる。

**白ニキビ・黒ニキビ**
毛穴の中に皮脂がつまり、ニキビの初期症状になる（面ぼう・コメド）。毛穴が閉まった状態を「白ニキビ」、毛穴が開いた状態を「黒ニキビ」という。

**赤ニキビ**
皮脂を栄養源としてアクネ菌が増殖し、炎症が起こる。腫れや痛みを伴うことも。

**黄ニキビ**
赤ニキビがさらに悪化すると、患部が化膿して膿がたまる。

## 正しい洗顔方法を知ろう

余分な皮脂を落とすことは大切ですが、ゴシゴシこすったり1日に何度も洗ったりすると、肌を傷めニキビが悪化することも。洗顔は朝晩の1日2回、正しく行いましょう。

**step1**
事前に石けんで手を洗い、手を清潔にしておく。

**step2**
ぬるま湯（32℃前後）で顔を洗って汚れを軽く落とす。

**step3**
洗顔料をよく泡立てて「泡をのせて」洗う。ゴシゴシ洗いは肌を傷つけるためNG。
※洗顔料は「泡をのせる」だけで汚れを吸着します
※洗顔時、ニキビには極力触らないように

泡洗顔料なら、泡立て不要でラク！

**step4**
フェイスラインや髪の生え際まで、すすぎ残しがないように、ぬるま湯をかけるようにしてよくすすぐ。

**step5**
清潔なタオルを使い、こすらずに軽く押し当てるように水分を吸い取る。最後に化粧水で保湿を。

## ニキビ予防のセルフケア

日頃から清潔を心がけ、ストレスの少ない規則正しい生活を送ることが大事です。

### 清潔を第一に
汗をそのままにせず、清潔なタオルを軽く押し当て、こまめに吸い取りを。枕カバーやタオルなど、直接顔に触れる物も清潔を保ちましょう。

### 睡眠時間を確保
寝不足はホルモンバランスの乱れにつながり、ニキビができやすくなります。規則正しく、かつ十分な睡眠時間を確保しましょう。

### 極力顔を触らない
ニキビが気になるからといって肌をこすったり、触ったりするのはやめましょう。前髪が顔に触れないようヘアスタイルも工夫が必要。

### ニキビ肌用を選ぶ
スキンケア用品は、殺菌成分や抗炎症成分が配合された物や、「ノンコメドジェニックテスト済み」と明記された物の使用がおすすめです。

### 食事に気をつける
栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。特に、肌の調子を整えるビタミンB群、ビタミンCはたっぷりと（詳しくはP.6）。夕食が夜遅くならないようにするなど、食事の時間を意識することも大切です。

### 「ノンコメドジェニックテスト済み」とは？
コメド（ニキビの初期症状）ができにくいという意味の「ノンコメドジェニック」。そのテスト基準をクリアした物に表記される。

# 毎日のケアが肝心 ニキビ予防 大作戦

ニキビをくり返さないようにするためには、何といっても
毎日の洗顔と保湿が重要です。ニキビケアに効果的な有効成分が配合された
薬用洗顔料や化粧水でケアしましょう。

## 洗顔料 洗うたびにニキビができにくい肌へ！
大人ニキビも思春期ニキビも予防

医薬部外品
クラシエ
クレンズピュア
薬用アクネケア泡洗顔料
本体150mL
詰替130mL
アレルギーテスト済み・
ノンコメドジェニックテスト済み
※すべての方にアレルギーが起こらない、コメド（ニキビのもと）ができないということではありません。

### Wの有効成分でニキビをケア！
殺菌成分　消炎成分
イソプロピルメチルフェノール　グリチルリチン酸ジカリウム
ニキビ菌をしっかり殺菌し、炎症を抑えます。

### ニキビのもとを溶かす
酒石酸（角質クリア成分）配合。
ニキビのもと、余分な角質と角栓を溶かします。

### うるおいバランスを整える
ストレスで乱れた肌のうるおいバランスを整え、
大人ニキビ・思春期ニキビのどちらも予防。

うるおいバランスケア成分　うるおい成分

ホップエキス

大豆エキス

ヒアルロン酸

ヒオウギエキス

くり返して消えにくい
頑固なニキビに
なる前に！

### Check!

**口まわりのニキビ対策**

大人ニキビに多く見られる、口まわりのニキビ。胃腸の不調やストレスだけでなく、ヒゲ剃りや産毛剃りが原因になることがあります。
カミソリによって肌が傷つき、そこに菌が入ることでニキビが発生する恐れもあります。剃る前には、男性ならシェービング剤を、女性は産毛であっても乳液やクリームを塗って肌への負担を軽減させましょう。乾燥しやすい部位なので、処理後は化粧水や乳液で保湿することも忘れずに。



## 拭き取り化粧水 洗顔後のお手入れに 肌あれ・ニキビ予防

⚠肌の“五月病”注意報！

●お肌の汚れや古い角質を拭き取りながら、有効成分がニキビを防ぎ、うるおいのあるお肌へ導きます。

医薬部外品
拭き取り化粧水
販売名:FT薬用ローション

大容量 500mL

### Wの有効成分配合
殺菌成分　抗炎症成分
イソプロピルメチルフェノール　グリチルリチン酸ジカリウム

### 4種のうるおい成分配合
ツボクサエキス、ユーカリエキス、
オウバクエキス、グリシルグリシン

使い方

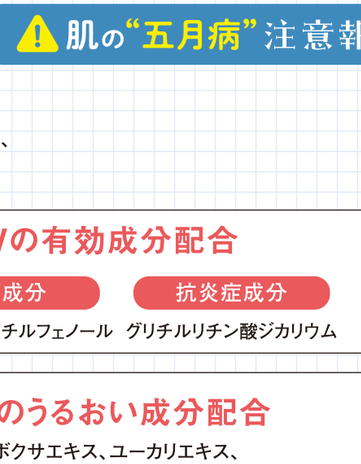
洗顔後、スキンケアの最初に、適量をコットンにとり、お肌をやさしく拭き取るようになじませてください。

## シートマスク くり返しがちなニキビ・肌あれ徹底ケア！ 無添加※1処方の薬用マスク

●ニキビのもとになりやすいオイル不使用の薬用シートマスク。100%天然由来素材で、なめらかな肌ざわりです。
●W有効成分配合※2でアクネ菌を殺菌し、ニキビを防ぎます。

※1　無香料・無着色・無鉱物油・アルコールフリー（エチルアルコールフリー）・オイルフリー・パラベンフリー・紫外線吸収剤フリー・シリコーンフリー
※2　殺菌効果（サリチル酸）、消炎効果（グリチルリチン酸ジカリウム）

本音のコスメ批評誌 LDK the Beauty A評価 シートマスク 2024年3月号




あれがちな肌を考えた
やわらかシルキータッチシート

医薬部外品
コーセーコスメポート
クリアターン ごめんね素肌
キニナルマスク
7枚

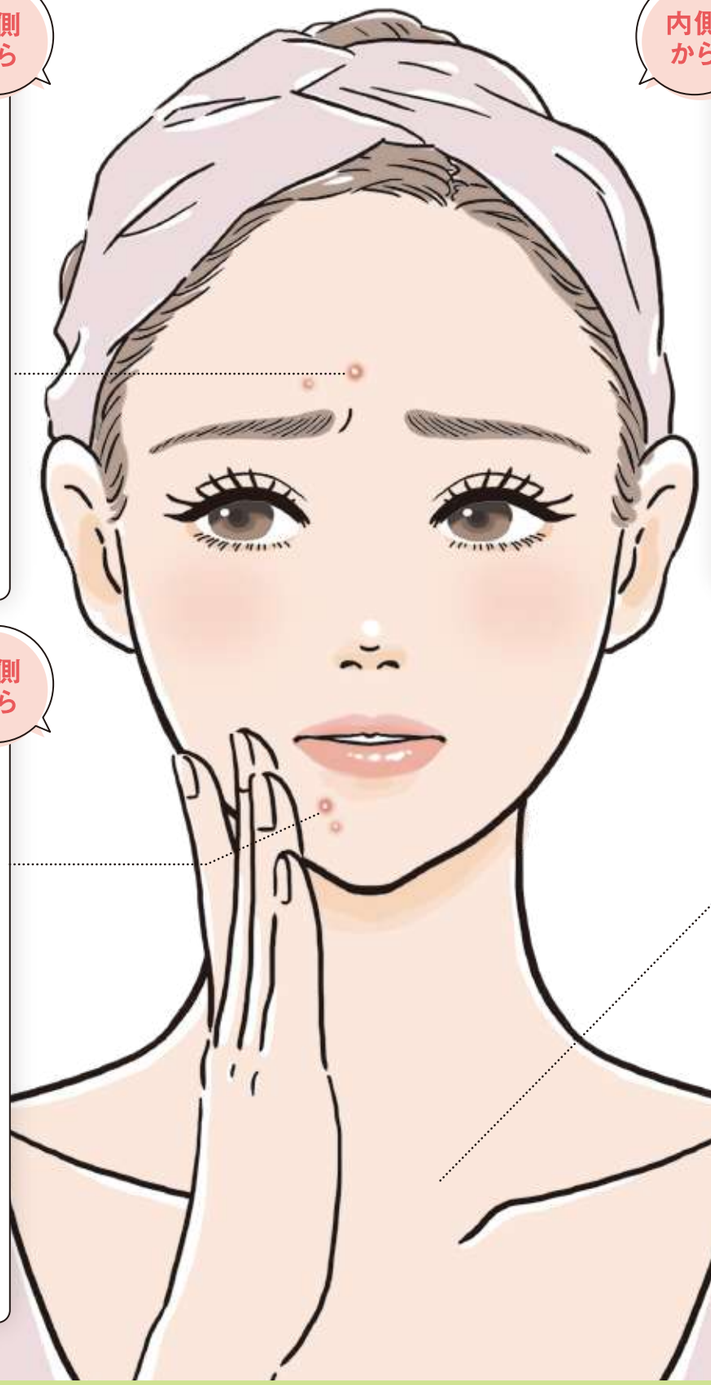
アレルギーテスト済み・ノンコメドジェニックテスト済み
※すべての方にアレルギーが起こらない、コメド（ニキビのもと）ができないということではありません。

P.11 シートマスクの使い方のポイントもチェック！


※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

⚠肌の“五月病”注意報！

# できてしまったつらいニキビに 体の内側と外側からアプローチ



## 外側から

### 思春期ニキビを隠しながら治療

- ニキビの原因菌にすぐれた殺菌作用をあらわします。
- 皮脂を吸収し、乾燥させて治りを早めます。

肌色で目立たない

第2類医薬品
佐藤製薬
エスカメル
15g

**イオウ**
角質を軟らかくします。
また、すぐれた殺菌作用で
ニキビの悪化を防ぎます。

**レゾルシン**
角質を取り除いたり、
細菌による化膿を
防ぎます。

## 外側から

### もう、メイクで隠さない！ 大人ニキビの速攻※ケア

※早く使用すること

- ニキビの奥まで届く高浸透クリームで、しぶといニキビを元から治します。

肌に塗ると透明になるクリーム

第2類医薬品
ロート製薬
メンソレータムアクネス25
メディカルクリームEXa
16g
効能:ニキビ、吹き出物

### 3つの有効成分を配合

**イソプロピルメチルフェノール**
アクネ菌を殺菌します。

**イブプロフェンピコノール**
炎症をしずめます。

**アラントイン**
傷ついた皮膚組織の修復を促進します。

## 内側から

### ニキビ・肌あれ・口内炎にビタミン$B_2B_6$主薬製剤

- 持続型のビタミン$B_2$誘導体、ビタミン$B_6$、ビオチンが皮膚の正常な働きを助けます。
- 肌の新陳代謝を促進、老廃物を排出し、肌状態を改善します。
- うれしいノンシュガーです。

**ビオチン500μg※**（※4錠中）
皮膚や粘膜などの
正常な働きを助けます。

**L-システイン**
肌細胞の
新陳代謝を促します。

**ヨクイニン**
肌あれを
改善します。

**持続型ビタミン$B_2$誘導体**

**ビタミン$B_6$**

第3類医薬品
シオノギヘルスケア
ラフネクアHa
40錠
150錠

1日1回、次の量を服用してください。
15歳以上1回2～4錠
7歳以上15歳未満は1回2錠
7歳未満は服用しない

1日1回
服用

## Check!

### 食生活を見直してニキビ予防！

ニキビは外側からのケアも大切ですが、毎日の食生活を見直すなど内側からのアプローチも大切。偏った食生活がニキビの原因になっている場合もあります。バランスのとれた食事に加えて、肌によいとされる栄養素をしっかり摂って、ニキビのできにくい肌を目指しましょう。

### 「チョコレートはニキビによくない」ってホント？

「チョコレートやピーナッツを食べるとニキビができる」と聞いたことはありませんか？ 実は、特定の食品が直接的にニキビの原因になることはなく、そのため「これを食べてはいけない」という物は存在しないのです。ただし、個人差があるため悪化が明らかな場合は避けるようにしましょう。また、脂質や糖質に限らずどんな物でも摂り過ぎはNGです。栄養バランスが崩れ、ニキビの発生につながるため注意が必要です。

**ビタミン$B_2$**：皮脂の分泌を抑制し、肌の状態を正常に保つ働きがあります。
▶うなぎ、納豆、卵、牛乳など

**ビタミンC**：コラーゲンの生成を助け、肌の修復や再生に役立ちます。
▶柑橘類、イチゴ、ピーマンなど

**ビタミン$B_6$**：肌の新陳代謝を促し、皮脂の分泌を抑制します。
▶マグロ、牛肉、鶏肉、じゃがいもなど

**ビタミンA**：皮脂の過剰な分泌を抑制し、健康的な肌を保ちます。
▶レバー、にんじん、かぼちゃなど

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

早く治したい 皮膚トラブルに

# 効能・効果で選ぶ治療薬

薄着の季節になると、
腕や背中などの肌トラブルが気になりますよね。
湿疹はかけばかくほど悪化します。
がまんせずに医薬品でケアしましょう。

## 湿疹 かぶれ

### 抗生物質＋ステロイド配合
### 化膿を伴う皮膚症状に効果を発揮

●クロラムフェニコール、フラジオマイシン硫酸塩の2つの抗生物質に加えて、ステロイド成分のプレドニゾロンを配合。化膿を伴う湿疹、皮膚炎などの炎症にすぐれた効き目を発揮します。
●患部を保護する油性基剤なので、ジュクジュクした患部にもおすすめです。

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア
クロマイ-P軟膏AS
12g

効能・効果
・化膿を伴う次の諸症：湿疹、皮膚炎、あせも、かぶれ、しもやけ、虫さされ、じんましん
・化膿性皮膚疾患（とびひ、めんちょう、毛のう炎）

◎1日1～数回、適量を患部に塗布してください。
※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。

## おでき ふきでもの

### 抗生物質＋抗真菌剤配合
### 細菌や真菌の感染により化膿した皮膚症状に

●クロラムフェニコール、フラジオマイシン硫酸塩の2つの抗生物質に加えて、抗真菌剤のナイスタチンを配合。おでき、ふきでものなど、化膿性皮膚疾患の様々な原因菌に効果を発揮します。
●患部を保護し、のびのよい軟膏なので、ジュクジュク患部からカサカサ患部まで幅広く使用できます。

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア
クロマイ-N軟膏
12g

効能・効果
・化膿性皮膚疾患（とびひ、めんちょう、毛のう炎）

◎1日1～数回、適量を患部に塗布してください。



## 湿疹 かゆみ あせも

### 6つの有効成分が早く治したい皮膚症状に効く！

●アンテドラッグ成分のプレドニゾロン吉草酸エステル酢酸エステルを配合。つらい湿疹、かぶれ、皮膚炎などの炎症をしずめます。

**アンテドラッグとは**

患部でよく効き、体内では分解されて低活性になる、有効性と安全性を考えて開発された成分です。

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア
プロデルマリペア軟膏／クリーム
各18g

効能・効果
・湿疹、かぶれ、皮膚炎、じんましん、あせも、かゆみ、虫さされ

◎1日数回、適量を患部に塗布してください。
※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。

患部を保護する軟膏タイプ

サラッとベタつかないクリームタイプ

### 軟膏とクリームは何が違うの？

皮膚用薬は、効果のもととなる成分（主薬）と、塗り薬にするためのベースとなる成分（基剤）などが合わさってできています。主薬が同じでも、基剤の違いによって使用感や刺激性などが異なるため、症状や部位に合わせて使い分けを。悩んだり迷ったりした際は、気軽に薬剤師や登録販売者にご相談ください。

**軟膏の主な特徴**

・ワセリンなどの油脂性基剤が使用されています。
・刺激が少なく、肌の弱い人にも使いやすい。
・カサカサした患部にも、ジュクジュクした患部にも使うことができます。
・保湿力が高く、皮膚を保護する作用があります。

**クリームの主な特徴**

・水と油が混ざり合った基剤が使用されています。
・さらりとした使用感でベタつきにくい。
・水で簡単に洗い流せる一方、汗で流れやすい欠点もあります。
・軟膏に比べて刺激が強く、傷のある部位やジュクジュクした患部には適していません。

※あくまで一般的な特徴であり、薬剤により異なる場合があります。

承認No.2023-202



※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

ONE BY KOSÉ

# 毛穴悩みから解放!!
# 角栓や古い角質を一掃

# 成果が見える毛穴ケア

気温が高くなると皮脂分泌量が増え、肌がベタついたり毛穴が開いて目立ったりしがち。
でも、ワンバイコーセー「クリアピール セラム」があれば大丈夫。洗浄成分を配合した美容液は角栓や古い角質を一掃し、クリアな肌に導きます。
毛穴悩みに先手を打って、自信に満ちた肌を手に入れて。

NEW
5月16日

## 毛穴クリア
## ふきとり美容液が
## 登場！

ONE BY KOSÉ
クリアピール セラム
120mL
付けかえ用120mL

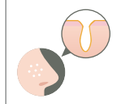
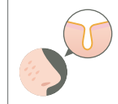
ノンコメドジェニックテスト済み（ニキビのもとになりにくい処方）・パッチテスト済み・スティンギング（皮膚刺激感）テスト済み
※すべてのかたにコメド（ニキビのもと）ができない、皮膚刺激が起きない、刺激感がないというわけではありません。

### 毎日ケアしていても、こんな肌悩みはありませんか？

毛穴　角栓　黒ずみ　ザラつき

- 目立つ毛穴を、いつもメイクでごまかしている
- 汚れを取り去ったつもりでも、毛穴が目立つ
- ケアしているのに、角栓ができる
- なんとなく、肌がいつもザラつく

### 毛穴の悩みと原因はさまざま

| 種類 | 詰まり毛穴 | 黒ずみ毛穴 | 開き毛穴 | ゆるみ毛穴 |
|---|---|---|---|---|
| イメージ | | |  |  |
| 原因 | 角栓・汚れの蓄積 | 角栓・皮脂の酸化 | うるおい不足 | 弾力の低下 |

**クリアピール セラムは、あらゆる毛穴悩みにアプローチ！**

### 角栓・毛穴の目立ちは、肌印象がこんなに違う！

角栓・毛穴汚れが多い肌

角栓・毛穴汚れが少ない肌

※イメージ

**使用するごとに、毛穴が目立たないクリアな肌へ**

化粧のり・透明感アップ

負担感のないやさしい使い心地

### 使用方法

朝・夜の洗顔後、最初にお使いください。

### おすすめのふきとり方

- コットンにポンプ1回押した量を含ませ、最初に【①鼻・小鼻】、次に【②口のまわり】に使用します。
- さらにポンプ1回押した量をコットンに含ませ、【③頬】と【④フェイスライン】の動きを続けて半顔ずつ使用します。
- 最後に【⑤額】、【⑥目のまわり】に使用します。

①鼻・小鼻
②口のまわり
③頬
④フェイスライン
⑤額
⑥目のまわり

### こんな使用方法もおすすめ

- **自宅で過ごす休日の洗顔代わりに**
  洗浄成分を配合しているので洗顔料代わりとしても。サッと肌の汚れをオフできます。
- **夏場や汗をかく時期の、首のザラつきケアにも**
  くすみ※2やザラつきが気になる首もとに、さらに1プッシュ分を使うのがおすすめです。

### point 01
**毛穴悩みに先手を打つ**
未来のケア
5種の整肌成分※1が固くなった角層をうるおわせ、日々生まれ変わる肌を整えます。

### point 02
ふきとることで
**毛穴詰まりを根本から解決**
5種の整肌成分※1（保湿）
目立つ角栓や古い角質を一掃。くすみ※2・毛穴の黒ずみ・ザラつき悩みから解放します。

### point 03
**ちゅるんとした肌へ**
やわらかな感触
とろみと洗浄成分でマイルドピーリング。触っていたいと思うほどうるおって、なめらかな肌に導きます。

※1 トレハロース、ビタミンE誘導体（酢酸トコフェロール）、ハマメリスエキス、ヒアルロン酸、グリセリン（保湿）　※2 古い角質による





※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

# スキンケア の新習慣
# 美肌も時 短も叶える
# シート マスク

シートマスクといえば、スペシャルな贅沢品？
いえいえ、今は、高機能なのにリーズナブルなシートマスクが続々登場し、
毎日使いにも注目が集まっています。
スキンケアの新たな習慣に、取り入れてみませんか？

## Check! シートマスクのトリセツ

### メリットは？

**高密閉で肌への浸透効果が高い**

ラッピング効果によって美容液が密閉されるので、美容成分を効率よく角質層まで届けることができます。肌にうるおいを閉じ込め、ハリツヤ効果が期待できます。

**「ながら美容」ができる**

肌にのせるだけでOK。両手があくから、スキンケアをしながら家事やヘアセットを同時進行できます。
忙しい方の頼もしい味方になってくれます！

### 選び方のポイントは？

**成分をチェック！**

商品によって配合されている成分が異なります。肌悩みに合わせて選びましょう。話題のビタミンCやナイアシンアミド、CICAが配合された物もあります。

**容量をチェック！**

毎日使うなら大容量タイプが高コスパ！ 保管場所をとりたくない方や週2～3回のスペシャルケアとして使いたい方は、1枚～数枚入りのタイプを選ぶのが、衛生面でもおすすめです。

**使うタイミングや時間をチェック！**

化粧水代わりになる物や、美容液のように化粧水の後に使う物、オールインワンタイプなどがあります。生活スタイルに合った商品を選びましょう。

### 使い方のポイントは？

**洗顔後に使用する**

余分な皮脂や汚れを洗い流し、肌を清潔な状態にしてから使用しましょう。夜は、毛穴が開いた状態のお風呂あがりの使用がベストです。

**肌にピタッと密着させる**

隙間があると十分効果が得られません。シワにならないよう顔全体に密着させ、すみずみまでうるおいを与えましょう。

**使用時間を守る**

顔にのせたシートは徐々に乾燥していき、やがて肌の水分を奪ってしまうため、長時間の使用は逆効果。商品に書かれた使用時間を必ず守りましょう。

**01**

清潔な手で袋からシートマスクを取り出し、破れないように丁寧に広げます。

**02**

最初に目の位置に合わせ、次に口の位置に合わせたら、顔全体に密着させます。

point
小鼻のまわりや目元などは、指で上から押さえてしっかり密着させます。

**03**

商品の表示説明に従って数分間装着します。時間になったらはがし、やさしく拭き取ります。



## Very Good おすすめシートマスク

毛穴・ざらつきが気になる

### 毛穴※1悩みへ集中アプローチ！

- 4種の高濃度ビタミンC※2とナイアシンアミドを配合。
- ナノカプセル※3テクノロジー採用で美容成分がすみずみまで浸透※4、肌にうるおいを与えます。

※1 うるおいによる
※2 パルミチン酸アスコルビルリン酸3Na、アスコルビン酸、テトラヘキシルデカン酸アスコルビル、リン酸アスコルビルMg（すべて酸化防止剤）
※3 水添レシチン、ダイステロール、セラミド3
※4 角質層まで

使用時間 約3分

クオリティーファースト
ダーマレーザー スーパーVC100マスク 7枚

肌あれが気になる

### 素肌環境を整える速攻集中リペアマスク

- 外的ストレス※や不規則な生活の影響を受けやすい肌も、健やかでゆらぎにくい肌へ導きます。
- 角質ケアもできるエンボス加工をした高密着シート、ベンリーゼ®を使用。

※ 環境による刺激のこと

使用時間 約8分

コーセーコスメポート
クリアターン ごめんね素肌マスク 7枚

マスクをはがした後に肌に触れている凸凹面で顔を拭き取れば、不要な角質も取り去り、つるんとした肌へ♪

ベンリーゼ®は旭化成株式会社の登録商標です。同社承認NO.F01H209

透明感※1とうるおいが欲しい

### 透き通る※1ような輝きハリツヤ素肌へ導く

- 素肌に必要な成分だけを厳選した低刺激処方です。
- 7種※2のエッセンシャルオイルをブレンドした爽やかな香り。

ガラクトミセス培養液※3（天然酵母発酵エキス）
肌にうるおいを与えハリのある輝く肌へ

×

ナイアシンアミド※4
肌のキメを整え透明感※1のある肌へ

マルマンH&B
ピュレア クリアエッセンスマスク 7枚

使用時間 10~15分

※1 うるおいを与え乱れた肌表面のキメが整った印象のこと
※2 ベルガモット果実油、レモン果皮油、ニオイテンジクアオイ花油、ユーカリ葉油、ジュニペルスメキシカナ油、チョウジつぼみ油、アオモジ果実油（すべて整肌成分） ※3 整肌保湿成分 ※4 整肌成分

短時間でしっかりケアしたい

### 1分※1でスキンケア完了！オールインワンの高保湿マスク

- 水密ヴェール処方でうるおいが浸透※2しながら、肌表面はしっとりキープ。
- お疲れ夜に嬉しいオールインワン！これ1枚で化粧水＋乳液＋美容液＋クリーム＋パックまで完了。

カモミール オレンジの香り

BCL
サボリーノ お疲れさマスク 30枚

使用時間 1分

※乾燥が気になる方は、5～10分程度おくとより効果的です。

※1 使用時間目安 ※2 角層まで



※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

正しく使って負担軽減!

# 大人用おむつの正しい選び方・使い方

高齢者の介護に欠かせない「大人用おむつ」を
何となくで選んでいませんか?
商品の特徴を正しく知って正しく使えば、
介護がもっとやりやすくなるかもしれませんよ。
既にお使いの方も、初めての方も必見です。

介護が必要な人と生活する上で不可欠なのが
食事、入浴、排泄の三大介助です。
中でも一番負担が大きいのが、
トイレへの誘導やおむつ交換などの
「排泄ケア」といわれています。

## 食事　入浴

## 三大介助

## 排泄

排泄トラブルは人間の尊厳に関わるデリケートな問題です。
要介護者は排泄の手助けをしてもらうことに抵抗感をもつことが多く、また失敗した時に責めるような発言をされると水分をひかえて脱水になってしまうことも。要介護者に合った適切な排泄ケアが、要介護者の自立だけでなく、介護者の負担軽減にもつながります。

### 排泄ケアのポイント

**トイレ環境を整える**

トイレ内に手すりを設置したり、使いやすい便器にしたりと、トイレ環境を整えることが大切です。

**排泄パターンを知る**

排泄の時間帯や量を記録しておけば、おむつの取り替え時間などの目安にすることができます。

**適切な排泄ケア用品を使う**

おむつを始め様々なケア用品があるので、その人に適したものを選びましょう。
(→P.15-16をチェック)

**腸内環境を整える**

便秘や下痢などの排泄トラブルを防ぐには、腸内環境を整えることもポイントです。

**肌ケアも忘れずに**

おむつ内はムレやすく、汚れや摩擦などが皮膚トラブルの原因になることも。スキンケアも忘れずに行いましょう。

**感染症に注意する**

おむつ交換の際は手袋やマスクを着用し、ケアの前後でアルコール消毒をするなど感染対策を。



## 一緒に使えばメリットたくさん!

## 「紙おむつ」+「尿とりパッド」

こんなことで困っていませんか?

- □1日に何度もおむつを交換するのが大変
- □消費が激しく、買いに行く手間もお金もかかる
- □おむつだけだとズレやモレが気になる

→ おむつとパッドの併用でお悩み解消!

**①おむつ代の節約**

排泄があってもおむつが汚れていなければ、尿とりパッドの交換のみで済みます。おむつよりも尿とりパッドのほうが比較的安価なので、毎回おむつを交換するより、パッドだけを交換するほうが安く済むため経済的です。

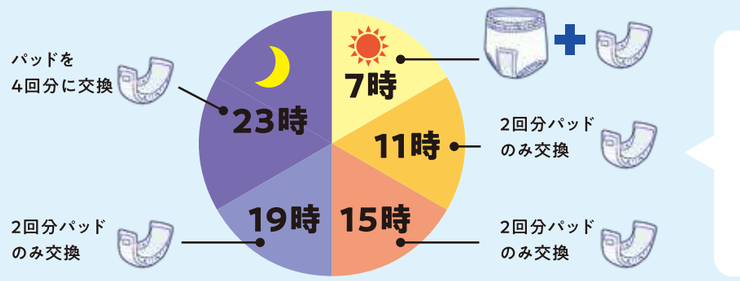
**②介護者の負担軽減**

おむつを交換する場合は、ズボンを脱がせて交換する必要がありますが、尿とりパッドのみの交換だと、おむつを膝までおろして尿とりパッドを交換するだけで済むため、おむつ交換の負担が減らせます。

**③肌トラブル対策**

通気性のよいパッドを選ぶことで、おむつのムレを防いで肌トラブルの予防につながります。

使用例
(2回分と4回分のパッドを使う場合)




おむつは1日1枚、日中の交換はパッドだけにすれば、おむつ代が節約でき交換の手間も省けます。1日の効果は小さいかもしれませんが、年間を通して考えると大きな差になるのでおすすめです。

# 大人用おむつの選び方

大人用おむつは大きく分けて、外側にはくおむつと、内側に当てるパッドの2種類があります。
体の状態や交換頻度に合わせて最も快適な使い方になるように組み合わせて選びましょう。

| 体の状態 | 一人で歩ける方 | 介助があれば歩ける方 | 介助があれば立てる方 | 介助があれば座れる方 | 寝て過ごすことが多い方 |
|---|---|---|---|---|---|
| 外側にはくおむつ（アウター） | パンツタイプ | | | | テープ止めタイプ |
| 内側に当てるパッド（インナー） | 組み合わせ例 | | | | |

はくタイプのおむつ。
下着のようなはき心地の物や
夜間でも安心の物などがあるので、
好みやシーンに合わせて選びましょう。

横になった状態で介護者が
交換するタイプのおむつ。
紙パンツのような薄型の物やモレを
しっかり防ぐ厚型の物があります。

ライフリー

リリーフ

アテント

アテント

パンツタイプの中に
収まりやすい幅の
尿とりパッド。
こまめに交換できる
場合は薄めを、
就寝時など長時間
使用する場合は
厚めを選びましょう。

各社共通*1

スマートガード

*1　一部合わない紙パンツもあります。

尿量や交換頻度に応じて
様々な吸収回数や大きさの
パッドがあります。

選び方や使い方で疑問や悩みがあれば、
お気軽に店頭スタッフにご相談ください。

**モレやズレを防ぐには、体に合ったサイズを選ぶことがポイントです。**

**●パンツタイプ**
ウエストサイズ（おへその少し上あたりの周囲）に合わせます。

**●テープ止めタイプ**
ヒップサイズ（腰骨の位置、または おしりの頂点の周囲）に合わせます。



## 新発売！ 花王 スマートガード

# どの紙パンツにも使える 各社共通タイプ*1

●今ご使用の紙パンツに、
安心してお使いいただけます。
●吸収体の厚みが薄く、
パンツと併用しても
ごわつきにくいパッドです。

花王
スマートガード
いつもの紙パンツに使えるパッド
2回分52枚／4回分30枚

## モレ・ニオイ・ムレの悩みにも対応！

*1 一部合わない紙パンツもあります

※イラストはイメージです

## 水分たっぷりでしっかり拭ける

●使用後はトイレに流せて
簡単に処理できます。
●水成分99%。
ノンアルコール・無香料。

日本製

StandarDay

大人用
トイレに流せるおしりふき
72枚×2個

## 介護をするお部屋のニオイに

●お部屋に漂う排泄臭を利用し、
快適な香りを作り出して消臭する、
ごまかさない快適化消臭剤です。

アース製薬
ヘルパータスケ
良い香りに変える
消臭ノーマット
快適フローラルの香り
約60日用（1日24時間使用）

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

# 時間と食材のムダをなくす！
# キッチン革命

## 驚きの吸収力で油処理が断然ラクに

●自重（1枚20g）の約50倍※の油をしっかり吸収。揚げ物料理の後始末や洗い物がラクになります。
●必要な分だけカットして使えて経済的です。
※吸収量は、食用油の種類、状態によって異なる場合があります。

旭化成アドバンス
油吸着わた
20g

アウトドアでの油処理にも！

## 油なしでもくっつかないので後片付けが簡単！

●アルミニウムはくの片面にシリコーン樹脂を塗布しているので、油を使用しなくても食材がこびりつくのを防ぎます。

StandarDay
くっつかないクッキングホイル
25cm×6m

## 重ねてすっきり整理整頓

●同じサイズはもちろん、異なるサイズ同士でも積み重ねて保管できます。
●フタの真ん中のマークを押すだけで、パチンと簡単に閉まるワンプレスロック。

旭化成ホームプロダクツ
ジップロック コンテナー
ごはん保存容器 一膳用 2個
正方形700mL 2個
正方形1100mL 2個

## 包丁・まな板いらず！鶏肉もサクサク切れる

●細かい作業もラクにできる「先薄刃」設計。
●分解してすみずみまで洗えます。食洗機対応。

マーナ
料理のハサミ
ブラック

## 料理をもっと手軽に！後片付けまでラクして時短！

## 調理中でも、片手でサッと取り出せる！

●特殊加工でふんわりと仕上げ、水も油もしっかり吸収します。
●肉や野菜の水切りや揚げ物の油切り、テーブル拭きや食器拭きなど使い方いろいろ！

StandarDay
片手でとれるキッチンペーパー
80組×3個パック

パルプ100％

## 敷くだけで油をキャッチ！ヌメりを防いで掃除がラクに

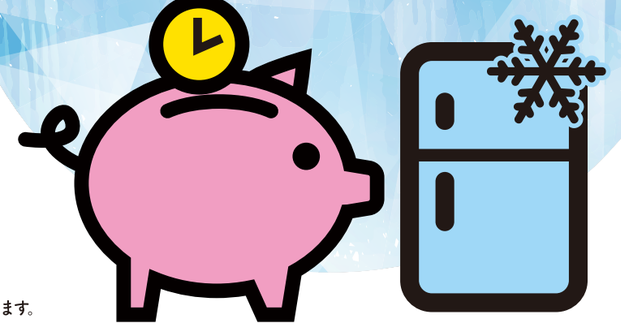
●ストレーナーや三角コーナーに敷くだけ！シート1枚で約40gの油を吸収します。
※使用状況によって異なります。
●水切りネットでは通り抜けてしまう細かいゴミまでキャッチします。

アイメディア
排水口の油・ゴミ
キャッチシート
20枚

## おいしさが長持ちする“冷凍貯金”でコスパ◎タイパ◎

まとめ買いで節約

作り置きで買い物と調理の手間が減る



冷凍貯金とは？
食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに**ゆとり**をうむ新習慣のことです。
※旭化成ホームプロダクツwebサイトより

## 冷凍保存でも鮮度を保つ

●密着しやすく、酸素・水分を通さないので、食材をおいしく保ちます。
●ニオイもれをしっかりガードします。

旭化成ホームプロダクツ
サランラップ
レギュラー　30cm×50m
ミニ　22cm×50m

## 冷凍から電子レンジ解凍までOK！

●ダブルジッパーでもれにくく、スムーズに開閉できます。

StandarDay
フリーザーバッグ
L　20枚
M　35枚




※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

レンジで
カンタン調理

ふっくら　さっぱり　やわらか

ボイルでも
OK!

# 今日はどれにする？ 選べる3つのハンバーグ♪

おいしい惣菜

ふっくらグレイビーハンバーグ

お肉の旨み
たっぷり
ジューシー

さっぱりジャポネハンバーグ

タマネギの
甘みで
旨み引き立つ

やわらかてりやきハンバーグ

醤油に黒糖を
加えた
甘めのソース

日本ハム
ふっくらグレイビーハンバーグ／さっぱりジャポネハンバーグ／
やわらかてりやきハンバーグ 160g

## 生まれ変わった 新綾鷹

ふくよかな
旨みと
軽やかな
後味

急須でいれるように、
茶葉を蒸らしながら
ゆっくりとひらかせることで、
緑茶本来の香り立つ旨みを
引き出しました。

コカ・コーラ
綾鷹 650ml

## 内臓脂肪と皮下脂肪を Wで減※らす

※茶カテキンの働き

茶カテキン
540mg配合
機能性表示食品
届出番号：H119

茶カテキンにはBMIが高めの方の内臓脂肪と皮下脂肪を減らす機能があることが報告されています。本品は、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。**

どんな
食事にも
ぴったり！

コカ・コーラ
綾鷹
濃い緑茶
525ml



# まるで生めんのようなおいしさ

進化した『ラ王』が、買いやすい3食パックで登場！

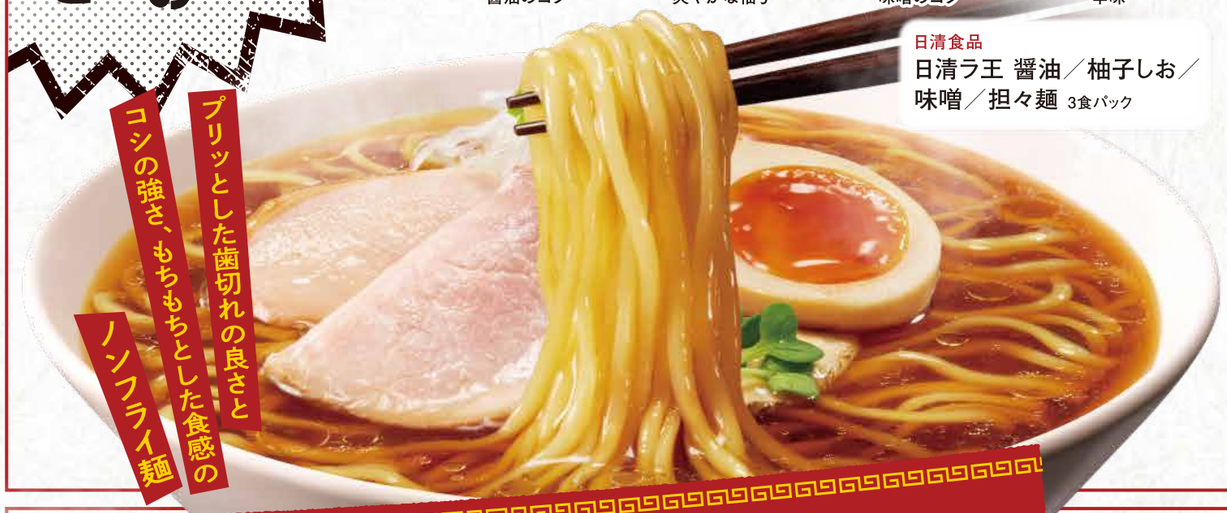
小豆島産醤油
醤 油
鶏の旨みと
醤油のコク

高知産柚子皮
柚子しお
鶏の旨みと
爽やかな柚子

北海道産米麹味噌
味 噌
豚骨の旨みと
味噌のコク

鉄釜直火焙煎金ごま
担々麺
焙煎ごまのコクと
辛味

日清食品
日清ラ王 醤油／柚子しお／
味噌／担々麺 3食パック



プリッとした歯切れの良さと
コシの強さ、もちもちとした食感の
ノンフライ麺

# お手軽調理で 美味しいラーメン

手軽にお店品質の
あの味を楽しめます

サッポロ一番
いつもの味なのに
塩分25%※カット

サンヨー食品
サッポロ一番 減塩
塩らーめん／みそラーメン
3食パック

※当社「塩らーめん・みそラーメン」比、食塩相当量

※料理写真はイメージです。

## ラーメン好きのど真ん中

- 熟成麺のような弾力や粘りのある太麺
- 煮干や雑節を合わせた濃厚な豚骨魚介中華そば
- 中華そばでもつけ麺でも召しあがれる二刀流

東洋水産
マルちゃんZUBAAAN!
豚骨魚介中華そば 3食パック

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

万能調味料

# これ1本！毎日健康習慣
# 純りんご酢

とんな料理にもワンスプーン

芳醇な香りと熟成された旨味で本格的な味わい

梅薫醸造
純りんご酢
500ml

これからの季節にピッタリ！

## 果実と酢
# ビネガードリンク

りんご酢＋果汁

**フルーティーな甘さのビネガードリンク**

フルーティーな甘さと適度な酸味がからだに染み渡り
疲れた時のゆったりとした
至福のひと時が楽しめます




Mizkan
フルーティスRICH
マンゴーピーチ
ストレート 1000ml

Mizkan
フルーティスCLEAR
シトラス
ストレート 1000ml

酢＋果汁

**柑橘風味のしみわたるビネガードリンク**

ヨガやジョギングなどの軽い運動や
半身浴・サウナで
汗をかいた後の水分補給・
リフレッシュにぴったり

# 高吸収タンパク質18g
# 飲むオイコス、登場

- ✓ 手軽にタンパク質が摂れる **プロテインドリンク**
- ✓ 効率的に吸収されることが確認された **高吸収タンパク質18g** 配合
- ✓ 脂肪0・砂糖不使用

カカオ本来の風味を生かすためにカカオエキスを配合。すっきり自然な飲み飽きしない味。

カスタードを感じるバニラ風味。さわやかな甘みで続けられる味。

ダノンジャパン
オイコス
プロテインドリンク
カカオ風味／
バニラ風味 240ml



噛みごたえのあるハード食感のスティックタイプグミ

暑い季節に！
エナジードリンク味とトロピカルフルーツ味

あと引く味わい
人気のコーラ味とレモン味をアソート

コスパ最強!!

旺旺・ジャパン
スッパイ大作戦
コーラ&レモン 70g
エナジードリンク味&
トロピカルフルーツ味 65g

集中したい時に食べたいグミブランド
No.1
※日本マーケティングリサーチ機構調べ 2022年4月期

この弾力、クセになる。TOUGH GUMY

パンチが効いた味わいが特長
コーラ｜エナジードリンク｜ソーダ

ほどよい甘み&すっきりとした酸味
グレープα｜グレープβ

カバヤ食品
タフグミ／タフグミ
グレーピーパンチ 100g

# 食感を楽しむ！
# グミ特集

無限大の食感？の∞型ハードグミ！

噛みごたえのあるグミで小腹を満たしてはどうかな？

折りたたんだり

引き伸ばしたり

ストレスや時間に追われる現代忍者のためにハード食感で

UHA味覚糖
忍者めし鋼 コーラ味 50g

UHA味覚糖
忍者めし鋼 グレープ味 45g

※写真はイメージです。

はずむかため食感！

果汁in

グレープ
アップル
マスカット
ピーチ
グレープフルーツ
ジンジャーエール
コーラ
メロンソーダ
サイダー
グレープソーダ

春日井製菓
つぶグミ／つぶグミソーダ 80g

しゃりっともにもに食感ウェーブ

ビフィズス菌10億個入り

ビタミンC入り

ブルボン
しゃりもにグミ ヨーグルト味／グレープ味 57g

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。