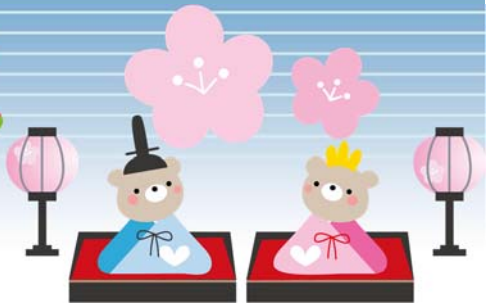




# Nihon Clinic

## 日本クリニック

March 1, 2014



### 今月の健康ニュースレター



#### ◆◆◆ 市販薬(OTC)のお話 その4 ◆◆◆



英語で『OTC』。“Over The Counter” Medicineの略で、いわゆる市販薬のことです。「市販薬(OTC)のお話 その1」では風邪薬、「その2」では消化器系のお薬、「その3」では、目、耳、鼻のお薬を紹介させていただきました。今回「その4」では、皮膚につけるお薬を紹介したいと思います。

※以下の薬で症状が改善しない場合は自己判断で継続せずに、医師にご相談ください。



⑥



⑧



⑦



●乾燥肌: ⑨Vani Cream ⑩Cetaphil RestraDerm Moisturizer, ⑪Cerave, ⑫Aveeno Eczema

ひどい乾燥肌、湿疹、又はアトピー性皮膚炎に有効です。アメリカでは医師が処方する保湿クリームは無く、以上の商品を薬局で購入することになります。人によって効く効かないがありますので、お選びのクリームで効果がない場合は、別の商品を試してみると良いでしょう。

#### ●かゆみ止め: ①Hydrocortisone Cream

成分はステロイドで、虫刺され、湿疹、アレルギー性皮膚炎など様々な痒みに有効です。ただ、継続的に使用する際は、副作用に注意する必要があります。また、細菌や真菌など感染に伴う痒みの際は症状を悪化させる可能性があります。1~2週間使用しても改善が見られない場合は医師にご相談下さい。



#### ②Benadryl Cream

成分は抗ヒスタミン薬で、ステロイド程の効果は期待できませんが様々な痒みに有効、かつ継続的に使用する際も副作用の心配はほとんどありません。



⑩



⑨



⑫



#### ●乾燥肌: ③Vaseline ④Aquaphor ⑤Eucerin

⑥Nivea ⑦Cetaphil ⑧Aveeno

Vaselineは乾燥肌、硬くなった皮膚などに赤ちゃんから大人まで使用できる万能のクリームです。その他の商品も乾燥肌に有効です。また、乾燥肌の方は入浴の際の石鹸及びスポンジの使用を週1-2回にしてみると良いでしょう。(汗や匂いが気になる首、脇、陰部及び髪は毎日洗っても結構です)。

③



④



⑤



《裏面へ続く》

### 米国内の日本クリニック

#### CHICAGO

(847) 952-8910

#### NEW YORK

(212) 575-8910

#### SAN DIEGO

(858) 560-8910

### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Road, Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約: (847) 952-8910

内科: (847) 758-8080

小児科: (847) 640-5437

カイロ科: (847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [Chicago@nihonclinic.com](mailto:Chicago@nihonclinic.com)





# Nihon Clinic

## 日本クリニック



●抗生物質: ⑬Neosporin, ⑭Triple Antibiotic

切り傷、かすり傷、  
やけどなどに伴う  
感染を防ぎます。



⑬



⑭



●にきび:

※市販薬にこだわって治療を  
継続するより、処方薬での治療  
をお勧めします。



にきびで通院している方は、  
たくさんいらっしゃいますので、  
お気軽に外来予約を  
お入れください。



●ふけ: ⑮Selsun Blue,  
⑯Head & Shoulder  
ふけ防止、及び頭皮の痒みを和らげます。



⑮



⑯



⑰



⑰



●いぼ、たこ、魚の目: ⑱Dr. Scholl's Clear Away  
英語でWart、Corn、Callusと書いてある商品をお探してください。  
薬を塗布し、数日から1週間して患部が柔らかくなったら、  
洗面器にひとつまみの塩を入れたぬるま湯に患部を浸し、  
やわらかくなった患部を手で擦すり落とします。  
薬局でduct tape (duck tape)を購入するか、バンドエイドタイプの  
薬を購入し患部を密閉すると、より効果が得られます。



⑱

