



2023年11月号

検査室だより

散り始めた金木犀に秋の深まりを感じます。食いしん坊さんは焼き芋の匂いに秋を感じるかもしれませんね。皆さんは何に季節の移ろいを感じますか？

気温が下がってくるこの時期、乾燥による肌トラブルに悩む方も多いのではないのでしょうか？皮膚の一番外側にある角質層は、肌の潤いに重要な役割を果たす「天然保湿因子」（アミノ酸や尿素など）、同様の働きを持つ「細胞間脂質」（セラミドなど）、表面を覆って乾燥を防ぐ「皮脂」の3つから成り立っています。これらの働きによって乾燥を防いでいますが、加齢による変化に加え、空気の乾燥、気温の低下、衣類による摩擦や刺激、紫外線などのダメージを受けることで肌の乾燥が進みます。つっぱりやかさつきが感じられ、白い粉が吹いたようになります。皮膚のバリア機能が低下することでかゆくなったりもします。特に乾燥しやすいのはもともと皮脂の分泌が少ない脛、膝、肘、手の甲、足の裏などです。顔では頬やくちびる、目・口のまわりなどです。乾燥した肌を放っておくと皮脂欠乏性湿疹になってしまいます。乾燥肌は、日常のちょっとした心がけで予防することができます。例えば・・・正しい入浴とスキンケアで潤いを保つことができます。熱すぎるお湯は必要な皮脂までとってしまいます。40度を超えない温度が適温でしょう。保湿効果のある入浴剤を入れるのもお勧めです。また、体を洗うときは角質層を傷つけないようにできれば柔らかいタオルで優しく洗いましょう。大事なのは入浴後です。湯上りに何のケアもしないと30分後には入浴前より乾燥している「過乾燥」の状態になることがわかっています。入浴後は保湿クリームを塗るなど早めにケアしてください。また、深い睡眠は細胞の修復や再生を促すことがわかっています。さらに、肌細胞を生成するたんぱく質（肉、魚、大豆など）、皮膚を保護するビタミンB₂・B₆（納豆、卵など）、新陳代謝を促進するビタミンA（うなぎ、にんじんなど）など食事も肌に大きな影響を及ぼします。新陳代謝を活性化させるウォーキングも効果的です。どうやら肌を守る生活は、生活習慣病をも予防できそうです。肌は内臓の鏡なのです。



イルミネーションが点灯され街はにぎやかさを増してきました。これから楽しい行事がいっぱいです。楽しく過ごせるように体調管理をしっかりとしましょう。



公衆保健協会 検査室

