

冬の肌トラブルに気をつける 「寒い冬の季節は乾燥肌に注意しましょう」



冬に肌が 乾燥するわけ

●肌を取り巻く環境の変化
冬は、1年の内で一番湿度が低下し、この時期の湿度は50%程度しかありません。また、暖房により部屋を暖めると、更に水分が失われていきます。

●肌の新陳代謝の低下
冬は気温とともに体温が下がるため、血管を収縮させ体温が奪われることを防ごうとします。皮膚の表面や手足の末端に血液が行き渡らなくなり、皮膚には十分な栄養が行き届きません。その結果健康な肌をつくる機能が低下し、肌の潤いの元となる皮脂や汗の量も減少してしまいます。

ライフスタイルをチェック！

次の質問に当てはまる方は、知らないうちに肌のトラブルを招いている可能性がありますので気をつけましょう。

- ☐ 顔や体を必要以上に洗い過ぎる習慣がある。また、水を扱う機会が多い。
→水や洗剤に触れる機会が多いと、肌から皮脂が奪われやすくなります。
- ☐ タバコを吸っている。
→健康な皮膚の維持に役立つビタミンCが体内から失われてしまいます。
- ☐ 食生活が乱れている。好き嫌いが多く、偏食である。
→摂取する栄養素が偏りがちになり、皮膚に必要な栄養が行きわたらなくなります。
- ☐ 十分な睡眠時間が確保できていない。
→睡眠時間が短いと、皮膚の新陳代謝がスムーズに行われにくくなります。

肌が乾燥すると どうなる？

皮膚が乾燥すると、体内への異物の侵入を防ぐ機能がある角質層にすき間ができてやすくなります。そのすき間を放つ

ておくと水分が蒸発しやすくなり、更に乾燥が進行します。また、すき間ができると外から「異物」が入り込みやすくなり、「皮膚炎」や「尋常性疣贅（いぼ）」などを発症する原因となってしまう。



今月の担当

北檜山区
長谷川久恵
です

乾燥肌への対処法

●肌の洗い過ぎに注意

肌を清潔に保つことは大切ですが、洗い過ぎは乾燥肌の原因となることもあります。体を洗うときはナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと角質層がはがれて薄くなり、乾燥が進みます。木綿のやわらかいタオルを使ったり、手で直接洗うと良いでしょう。また、石鹸やシャンプーなどの洗浄料は、多量に使うと皮脂が取り除かれることがあります。できれば弱酸性の肌に優しいものを選ぶことをおすすめします。

●保湿剤を使用する

乾燥した肌には潤いを与えることが大切です。入浴後、汗や汚れを取り除いた状態で使用するのが最適です。皮膚が十分に乾ききっていない時に保湿剤を使用することで、水分を皮膚に閉じ込めて保湿力が増す働きがあります。



必要な栄養素をしっかり補給

皮膚には、体の内側から材料となる栄養素をバランス良く補給し続けることが重要です。

●**タンパク質** ※コラーゲンをつくる材料
肉類、魚介類、大豆製品、乳製品など

●**ビタミンA (βカロテン)**
※肌荒れ防止、皮膚の免疫機能の維持
うなぎ、レバー、卵、緑黄色野菜など

●**ビタミンB群** ※皮膚の新陳代謝促進
豚肉、うなぎ、豆類、チーズなど

●**ビタミンC** ※コラーゲンの生成
緑黄色野菜、イチゴやレモンなどの果物、いも類など

●**ビタミンE** ※皮膚の血液循環改善
かぼちゃ、ほうれん草、ナッツ類など



●冬でもきちんと水分補給を
冬は汗をかく機会が少ないですが、体内の水分は排尿や不感蒸泄などから、じっとしている時でも1日に1500ml前後が奪われています。身体を冷やさないように温かい飲み物などで水分を摂るように心がけましょう。

●適切な治療を

保湿剤の使用などで改善する場合は良いのですが、かゆみがひどく掻きすぎて炎症している場合は、我慢せずに受診されることをおすすめします。また、皮膚の病気の治療では「ステロイド剤」を用いることがあります。強い薬だからと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、強い炎症などは早め「ステロイド」で抑えた方が治りが良い場合が多くあります。正しい使い方をすれば皮膚の負担も回避・軽減できますので、医師に相談しましょう。

特定健診伝言板

※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や
肝炎ウィルス検査の無料対象者は、ぜひ検診を受診してください。

寒さと血圧の関係について

さて、今回は「寒さと血圧」のお話です。寒い時期は、血圧が上がりがやすくなるのはご存知と思います。気温が下がると、体温を逃がさないため血管が収縮し血圧が上がります。寒い所へ行くと、高血圧でない人でも20~30mmHgは血圧が上がると言われており、高血圧の人は、それ以上の50~60mmHgも上がるとも言われています。普段140台の血圧が190~200台まで一気に上がる可能性があるということです。そのため、寒い時期は脳卒中や心筋梗塞などが増える時期とも言われています。

血圧を上げないためのポイント →室内の「温度差」を少なくすることが大切で、特にトイレと脱衣所・浴室は居間よりも寒くなりがちなので、脱衣所や浴室は事前に暖めておいたり、トイレにも小さな暖房を使用しておくといいです。外出時も、肌に寒さが直接当たらないよう、手袋やマフラーを着用したり、カイロの使用や厚着をして、寒さから身を守るようにしてください。

普段の自分の血圧などの健康状態を知っておきませんか？
今後の総合健診の日程をお知らせしますので、ぜひ受診してください。

●総合健診（特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウィルス検査、H7N1検査）

【北檜山区】2月1日田・2月2日田 せたな町健康センター

【瀬棚区】1月31日田 瀬棚保健センター

寒くなりストーブが恋しくなってきました。これからがインフルエンザや風邪の本番です。うがい・手洗いなどをして注意していきましょうね。



申込・お問い合わせは
各保健師まで

●せたな町健康センター ☎0137-84-5984

●瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311

●大成総合支所 ☎01398-4-5511