

笑味ちゃんレター

冬のスキンケア ~ 乾燥肌対策 ~

冬は皮膚の乾燥やかゆみによるトラブルが起こりやすい時期です。きちんとケアをして肌トラブルを解消しましょう。

また、今回は食生活について特別編も記載しました。2012年は自分流の健康テクニックを習得していきましょう。

冬の皮膚の乾燥の主な原因は…

『気候』 & 『生活スタイル』 & 『加齢』

> 気候

温度と湿度の低下により、皮膚の水分が蒸発しやすくなる。また、末梢血管が収縮して血流が悪くなることで代謝が低下し、皮脂量や発汗量などの分泌が少なくなり皮膚の潤いが失われる。

> 生活スタイル

暖房器具の長時間使用により水分の蒸発が促進される。熱い湯に長時間の入浴をすることで皮脂がとれやすくなる。睡眠不足・疲労・ストレスなどで血液循環が悪くなり皮膚の乾燥を起こしやすくなる。

> 加齢

女性は30代から皮脂量の分泌が減少。男性は女性より皮脂量が多く分泌され、60歳代くらいまではあまり減少しない。しかし、生活習慣などの影響によって皮膚の乾燥を進めてしまう。

~ 乾燥肌チェック ~

洗顔後、顔がつっぱる
ひざから下や腰がかゆくなる
風呂で温まるとかゆくなる
風呂でナイロンタオルで体を洗う
かかたがザラザラしている
暖房のついた部屋で過ごすことが多い
ストッキングやタイツをよくはく
手足が冷えやすい



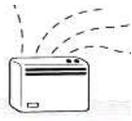
3~6個あてはまる ▶ **乾燥肌の予備軍**
冬は洗い過ぎない、つかる、塗るの週間を

7個以上あてはまる ▶ **立派な乾燥肌**
皮膚の表面に粉がふいているか、湿疹があれば皮膚科へ。冬以外も洗い過ぎない、つかる、塗るの週間を

対策

湿度

* 暖房器具による室内の乾燥に注意。加湿器や塗れたタオルをさげるなどして湿度を40~60%に保つ。



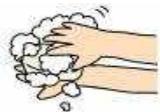
保湿剤

* 自分にあった保湿剤を上手に活用する。(右記のポイントを守って塗りましょう。)



入浴法

* 手を使って泡でやさしく洗う。手以外では、綿などの天然素材のタオルを使いましょう。ゴシゴシと体を洗いすぎに注意!



* 湯ぶねの温度は40度くらいに設定し、湯ぶねにつかる。湯ぶねにつかると肌に水分を含ませることができる。



衣類

* 肌に直接触れる衣類は木綿など刺激の少ない素材を選ぶ。

その他

- * 睡眠を十分にとる
- * ストレス・過労を避ける
- * タバコを吸い過ぎない



・保湿をしても効果がないなど症状がある場合は、皮膚科を受診し、相談しましょう。

乾燥しやすい部位
体で乾燥しやすい部分は、特に**脚のすね**。このほか腰や腕などが乾燥によるかゆみが発生しやすい部分です。



塗り方のポイント

保湿剤

1) 毎日続けて塗る

症状がひどいときは朝・夜。症状が落ち着いたら夜だけ

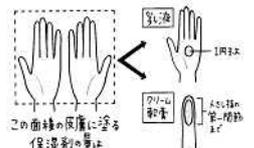
2) 湿った肌に塗る

夜は入浴後体をふいたらすぐ塗る。(10分以内)朝は化粧水をなじませて保湿剤を塗る



3) 適量を塗る

塗ったあとテカリが残るくらい塗る。手のひら2枚分の面積に塗る保湿剤の量のめやすは、クリームや軟こうは人指し指の先から第一関節まで。乳液は1円玉大。



4) 手のひらでやさしく塗る

保湿剤は皮膚にすりこまず、手のひらを使ってやさしくなじませる。

参考)暮らしと健康2012.1月号

< 保湿剤の形状 >



ローション 乳液 クリーム ワセリン・軟こう
さっぱり ←→ しっとり

< 裏面へ >

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



1年を幸せに過ごす秘訣は、健康で笑顔を忘れない生活を送ることです。忙しい毎日をモチベーションを下げず、いろいろなことをやりこなすベースは“健康”自分流の健康維持のテクニクを食生活から考えてみませんか？

1 お父さんへのメッセージ

やっぱり一家の大黒柱、しっかり頑張ってもらわなければ...
一番心配なのはアルコールとの付き合い方！忘年会・新年会、いやでも飲酒の機会が続きます。アルコールも決して健康の敵ではありません。リフレッシュして、毎日の活力にするには...

- ・適量は“ホロ酔い気分”まで、自分の適量を考えて！
- ・いろいろなアルコールを混ぜて飲まない！少しずつ飲んだつもりでも結果はオーバーフロー。
- ・酒の肴にご用心！高たんぱく食が肝臓を守るわけではありません。ビタミン・ミネラルを補給してくれる野菜・果物も工夫して酒の肴に上手に変身させてください。



2 お母さんへのメッセージ

年末・年始は何かと忙しくて生活のリズムも乱れがち、気がついたら体重もさりながら、肌荒れ・便秘など美と健康に逆行した結果が...。一家の厚生大臣の貴女の元気がなくては困ります。

- ・自分自身の食事を大切に！自分の食事の摂り方は 家族の食事の摂り方にストレートに反映します。
- ・食事のリズムを取り戻しましょう。1日3食きちんと食べることは、消化器を自分で守る第一歩。
- ・3食いろいろな食品を組み合わせせた食事に、手間のかかる食事を準備する必要はありません。シンプルに朝・昼・夕を考えて、上手な食生活を。
- ・甘いものは女性の精神安定剤、禁止するものではありません。但し1回量はご飯軽く1杯に見合うお饅頭1個程度まで。
- ・果物は美容と健康のもと！に間違いはありませんが 果糖がたっぷり入っていることも忘れないで。



3 子ども達へのメッセージ

子ども達はこころも体も成長するために たくさんの栄養が必要です。食事からとる栄養にもいろいろな種類がありますが それぞれ働きが異なります。

- ・好き嫌いをなくし何でも食べよう！いろいろな食品を混ぜた食事は、バランスよく栄養をとることにつながります。どうしても食べられないものがあれば 同じ食品の仲間ですら代わりになるものも考えて。
- ・よく噛んでゆっくり！噛むことは消化管へ食べ物が送られてくる合図です。消化管は食品を栄養に変えるための消化酵素をしっかりと準備し、運動しながら待ちかまえています。
- ・やわらかい食事は、おじいちゃん・おばあちゃんの食事、体の機能を100%活躍させるためには、しっかり歯ごたえのあるものを。
- ・食べることで、運動をすること、考えること(学ぶこと)のリズムをしっかり作って！



4 おじいちゃん・おばあちゃんへのメッセージ

高齢になってもお食事がおいしく召し上がれることは、とても大切なことです。お好きなものは何でも十分に食べてください。でも、若いころのようにはいかないかもしれません。

- ・歯の状態はいかがですか。まずは確認をしてみましょう。義歯の方はちゃんと調整することがお食事がおいしくなるスタートです。
- ・高齢だからという縛りはありません。お肉は認知症予防に、植物油は動脈硬化予防に働いてくれます。
- ・まとめ食いをせずに、お茶の時間を上手に利用しましょう。
- ・煮もの料理は塩分が多くなりがちです。野菜不足にならないよう、やわらかく茹でて酢の物などでとりましょう。
- ・高齢のみなさんは個人差が大きく、それぞれにできることを考えていきましょう。



2011年は食のありがたさ・大切さを改めて考えさせられた1年でした。そして、私達の住む鹿児島が食の宝庫であることに、感謝しなくてはならないと感じました。

四季を通じて、豊かな海と豊かな大地の恵に 毎日の食卓は潤われています。一方豊かであるがゆえに生まれた健康不安もこれから考えていかなければならないテーマです。

今年は自分自身で自分流の健康術を考えてみましょう。でもそれは、いろいろな情報に踊らされることなく自分の生活を見直し、「できること」を考えていくことです。その基本は正しい情報、2012年も厚生連は皆さんのお役に立つ話題を提供していきます。