

知って役立つ

ミニ家庭医学講座

第9回



冬場のスキンケア

寒い日が続いております。

気温が下がると大気に含まれる水分量が減り、暖房によって暖まった室内の湿度は非常に低くなり、皮膚や粘膜の乾燥が起こりやすくなります。診察室では、衣服を脱ぐと粉をふいたような肌をして、痒(かゆ)みを訴える方も多くなってきました。

これは皮膚を保護している皮脂(脂分)が少なくなることによって、皮膚の乾燥が進み、角層(皮膚の一番表面の層)が破壊されている状態です。

角層は皮膚の外からの異物の侵入を防ぎ、皮膚の中の水分を保つ働きをしています。このような乾燥肌は小児や高齢者に多く、痒みが辛くて夜眠れなくなったり、ひっかいて傷になったり、赤く炎症をおこした湿疹(しっしん)となつて治療が必要になる場合もあります。

す。

痒くなりやすい場所は、足のすね、腰からお腹の側面が多く、次に肩や太もも、腕などにも起こります。湿疹になってしまった場合には、炎症を抑える成分を含む軟膏(なんこう)などを短期間使用します。痒みが辛い場合には、かゆみ止めの飲み薬を使用する場合もあります。

予防のためには、①加湿器や濡れた布類を干すことで室内の湿度を60%以上に保つこと②入浴時はせっけんやボディソープの使用は控え、ナイロンタオルやスポンジでゴシゴシこすらないようにすること③入浴後はすぐに皮膚に油分と水分を補う保湿剤を塗ること④入浴後は肌を油分が流れ落ち、肌についた水滴が蒸発する際に皮膚の水分まで一緒に蒸発してしまつたため、

速やかに皮膚にクリームやローションなどで油分を補い、水分の蒸発を防ぐようにすることが大切です。最近効果的な保湿因子を含んだ保湿剤が手に入るようになってきました。一日1、2回、入浴後や、皮膚がかさかさしてきた際には早めに保湿剤を塗るようにしましょう。



古川倫也 札幌市立診療所副所長

札幌市生まれ、39歳。2001(平成13)年旭川医科大学医学部卒。2005(同17)年北海道家庭医療学センター家庭医療専門医研修修了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索 ☎ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

北のカナリアたち (DVD、映画)



東映
北海道の離島の小学校に赴任した女教師、はるは、児童たちの歌の才能に気付いた。合唱を通して子どもたちの心を明るく照らす、ある日衝撃的な事故が彼らを襲う。その出来事ではるは島を追われ、児童たちもそれぞれ心に深い傷を残してしまう。20年後、それぞれがあの時に言葉にできなかった想いを語り合い、凍てついていた感情が真実となって氷解する。(122分)

極限世界の生き物図鑑 (児童書)



監修：長沼毅 刊：PHP研究所
乾燥した猛暑の砂漠、一年中極寒の南極、北極、光のまったく届かない洞窟や深海。人間にはとても住めなさそうな場所にも、実はたくさんの生き物が住んでいます。そういう生き物は、私たちの身の回りにはいる生き物が進化して姿や性質を変えただけなのです。私たちが想像するよりずっとたくましい生き物の生態と特徴を写真とともにやさしく紹介。

フライングガール (一般書)



著：松原孝臣 刊：文藝春秋
2014年ソチ・オリンピックから正式競技となった女子スキージャンプ。「女子には無理」「ショーじゃないんだ」と、頭から参加を否定されてきた時代から20年余。日本の女子ジャンプはひとつ、またひとつと困難を乗り越え、ついに世界の頂点にたどり着いた。先駆者の山田いずみから17歳の世界王者、高梨沙羅まで、日本女子ジャンプ成長の物語。