



# ファミリー便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！  
<http://www.nagifamily.com/>)



まだまだ寒い日が続きますね。

湿疹やかゆみ、ひび割れなど、肌荒れに悩んでいませんか？ 冬の肌荒れには、皮膚の乾燥が関係しています。乾燥が進むと、皮膚のバリア機能が低下し、外界のほこりや刺激にさらされやすい状態となり、肌荒れを招きやすくなります。

今月は『冬の肌荒れ』についてお話しします。



## Q. 冬の皮膚状態はどうなっているの？

A. 角質層の潤いが失われ、刺激を受けやすい状態

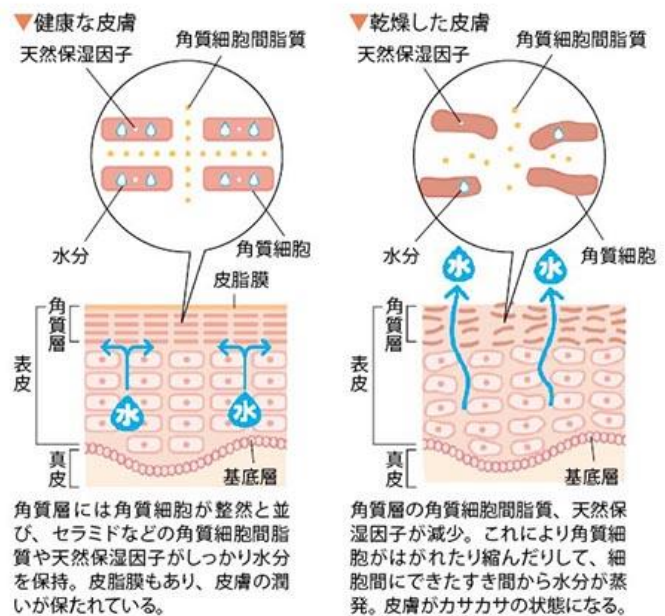
皮膚の一番上にある角質層には 10~30%の水分が含まれ、保湿物質である角質細胞間脂質と天然保湿因子がしっかりと水分を保っています。さらに、皮脂と汗が混じってつくられる皮脂膜が角質の表面を覆っています。皮脂膜は天然の保湿クリームのような物です。外界の刺激や異物から皮膚を守ると共に、皮膚の水分が蒸発するのを防ぐ「バリア機能」の役割を果たします。

しかし、気温が下がり、大気が乾燥する冬は、次のような理由から角質層の保湿機能が低下しやすく、乾燥が進みます。

- 気温の低下・・・皮膚表面の血行が悪くなり、新陳代謝が落ちると、角質細胞間脂質などの保湿物質が失われやすくなる。
- 大気の乾燥・・・角質層の水分や角質細胞間脂質などの保湿物質が失われやすくなる。

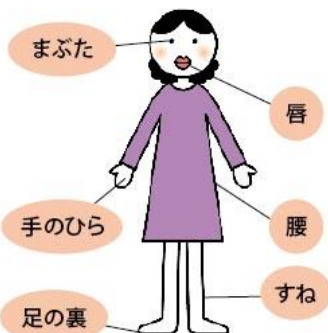
角質層は、煉瓦のように角質細胞が何層にも積み重なって形成されています。その細胞同士をつなぐ角質細胞間脂質や、細胞内にある天然保湿因子が減少・不足すると、角質層の水分が蒸発し、細胞がはがれたり、縮んだりします。これにより角質層が割れ、すき間ができます。そのすき間からさらに皮膚内部の水分が蒸発し、乾燥が進むのです。

## 健康な皮膚と乾燥した皮膚の違い



## Q. 乾燥しやすい体の部位は？

### 乾燥しやすい部位



A. 手のひらや足の裏などは乾燥しやすく注意が必要

皮脂腺がない手のひらや足の裏は皮脂がつかられにくく、乾燥しやすい部位といえます。特に手のひらは水を使ったり、物を触ったりする機会が多く、もともと少ない皮脂がさらに失われがちになり、肌荒れを起こしやすくなります。

この他、腰、すね、まぶたも皮脂腺が少なく乾燥しやすい部位です。また、唇には皮脂腺がありません。唇は粘膜と皮膚の両方の性質をもち、未熟な角質細胞に覆われること、まぶたは保湿機能をもつ角質層が薄いことから特に乾燥し、肌荒れしやすい部位と言えます。

## Q. 冬に起こりやすい肌荒れは？



A. 乾燥による湿疹やひび割れなどです

冬の肌荒れは、皮膚の乾燥が原因で起こりやすくなります。乾燥によりバリア機能が低下し、皮膚内部に異物が侵入すると、神経線維が刺激されて、かゆみが生じる場合もあります。それをかくとさらにかゆみが広がり、悪循環に陥ります。乾燥による冬の肌荒れには、主に次のような症状があります。

- ② 乾皮症・・・肌がカサカサし、白い粉を吹いたような状態。かゆみを感じることもある。
- ② 皮脂欠乏性湿疹・・・乾皮症が悪化した状態。足の表面などに赤くザラザラした湿疹ができて、強い痒みが生じる。乾燥による肌荒れの中では多く見られる症状。
- ③ 貨幣状湿疹・・・主に足にコイン状の丸い湿疹ができ、強いかゆみを伴う。  
かき壊すと乾皮症→皮脂欠乏性湿疹→時に貨幣状湿疹へと悪化する場合があるので、かかないことが重要です。また、乾燥がひどくなると、皮膚が割れます。その割れが深い場合は、痛みをともないます。
- ④ ひび割れ・・・角質層の水分などが奪われて乾燥すると、弾力を失った皮膚表面にひびが入る。特に角質層が厚く、硬くなっているかかとは乾燥しやすく、体重がかかることでひび割れが起こりやすい。
- ⑤ あかぎれ・・・表皮層まで深くひび割れが生じてしまった状態。血がにじみ、ピリピリとした痛みを伴う。

この他、寒さによる血行不良から起こる肌荒れがあります。

- ⑥ しもやけ・・・寒さで血流が悪くなり、うっ血した肌が赤く腫れて、かゆくなる。細い血管が集まる手先や足先、皮膚が外気に露出する鼻先、耳たぶなどに発症しやすい。しもやけからあかぎれになることが多い。

### 乾燥による症状

### 血行不良による症状

- ① 乾皮症
- ② 皮脂欠乏性湿疹
- ③ 貨幣状湿疹
- ④ ひび割れ
- ⑤ あかぎれ
- ⑥ しもやけ



## Q. 日常での肌荒れ予防法は？



A. 保湿を心がけ乾燥を防ぎましょう

肌荒れ予防には、乾燥対策、角質層の保護、健康な皮膚をつくるための生活習慣が重要です。乾燥対策には左記のことが挙げられます。

### 乾燥対策



入浴後、体の水分が蒸発するときに、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまうので、すぐに体の水分をタオルで優しく押さえて拭き取り、保湿成分を含んだクリームなどを塗ります。乾燥対策の中で、最も大切なケアは保湿です。大気の乾燥が気になりだしたらすぐに始めましょう。

### 角質層を保護するケア

### 健康な皮膚をつくるための生活習慣

- ▼ 綿素材の肌着を着る
- ▼ 体をスポンジなどでゴシゴシ洗わない
- ▼ 運動をする



- ▼ 十分な睡眠をとる
- ▼ ストレスをため込まない



## Q. 皮膚の健康に役立つ食べ物は？

A. 赤身の肉や魚、緑黄色野菜などです。

体をつくる基本栄養素であるタンパク質は、健康な皮膚をつくる上で欠かせません。赤身の肉や魚、大豆などの豆腐を積極的に摂りましょう。

ビタミン類の中では、β-カロテンを含む、ほうれん草や人参、かぼちゃなど緑黄色野菜を食べると皮膚の乾燥防止に役立ちます。β-カロテンは体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜を強くして皮膚の潤いを保ちます。また、細胞を傷つけ皮膚の老化の原因となる、活性酸素の害を防ぎます。

レバーやひじきなどに含まれる鉄分も大切です。鉄分は、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンをつくりまします。ヘモグロビンが十分にあると血流が増し、ターンオーバーに必要な栄養や酸素が細胞の隅々まで行きわたりやすくなります。

体を温め、血行をよくする食べ物としては、生姜もおすすめです。

### 皮膚を健康にする食べ物

▼皮膚をつくる



赤身の肉



魚



大豆

▼皮膚の乾燥を防ぐ



ほうれん草

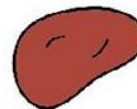


人参



かぼちゃ

▼血行をよくする



レバー



生姜



ひじき

(セルフドクターホームページより一部引用)

## インフルエンザ警報発令中！

岡山県では、平成29年12月7日に「インフルエンザ注意報」を発令していましたが、今後も流行が継続する可能性があることから、平成30年1月25日に「**インフルエンザ警報**」が発令されましたのでお知らせします。

### ◆インフルエンザの予防◆

- 家に帰ったら、手洗いをしましょう。
- 人混みに入る場合には、マスクを着用しましょう。
- 特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- 十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。
- 室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。



手洗い・うがいをして予防をしましょう。体調が優れない時には、医療機関へ受診をして相談して下さい。

### ◆かかったかな？という時は◆

- 受診する場合は、必ずマスクを着用して受診しましょう。
- 周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- 水分を十分にとり、安静にして休養をとりましょう。
- 家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。
- 小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、一人にならないよう配慮をお願いします。
- 予防接種を受けた人でもかかることがありますので、油断せずに注意をしましょう。(ただし、予防接種を受けた場合は、受けなかった場合と比べて、かかっても軽症であるとされています。)

(参考：岡山県ホームページより一部引用)

## 研修医の紹介

今月は、倉敷中央病院の研修医が研修に来られています。



日垣 太希 さん  
(倉敷中央病院)  
2/1～2/28まで研修されます。

医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺う

事があります。皆さんの予診や診察をお願いする事

がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し

出下さい。



## ラジオ出演のお知らせ



松下 明医師がFMつやま (78.0MHz) 『おはようファミリードクター』に毎週金曜日朝8時10分から生放送で10分間出演しています。

みなさん是非聞いて下さい。

## 今月の担当医

- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。

\*\*\*\*\* 休診のお知らせ \*\*\*\*\*

- ・山内医師は、2/9 (金)、23 (金) の外来は休診です。
- ・江口医師は、2/21 (水) の外来は休診です。
- ・2月12日 (月) は振替休日の為休診致します。ご了承下さい。



今年の恵方は **南南東**

## 今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時 (月曜～土曜)

午後3時30分～午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定 \*変更する場合があります

2月 3日 (土)	松下・玉井
2月10日 (土)	中山・丸山
2月17日 (土)	賀来・和田
2月24日 (土)	中山・上春



## ～病児・病後児保育室「コアアのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん (生後6か月から小学校3年生までの児童) が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター (36-3700) にお尋ね下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 和田 上春 松坂	中山 和田 上春	松下 中山 江口 上春	賀来 中山 丸山 辻川 田中	賀来 上春 中山	交代制
午後	中山 賀来 松坂	中山 和田	中山 和田 上春 辻川	休診	松下 上春 和田 山内	休診

### ●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成30年2月3日と24日 (土) 午前中のみ  
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は (電話0868-36-3311)

午前8時30分から11時まで

### ●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を忘れた場合、接種ができないことがありますので、必ずご持参下さいませようお願い致します。



### ●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

