

オレンジ TOPICS

皮膚のトラブル

秋から冬にかけて、冷たい風や乾いた空気によりお肌がカサカサになりがちですよね。今回は、「乾燥」を中心に考えてみましょう。乾燥による皮膚のかゆみをなくすには…

～お肌を乾燥したままにしない！～
皮膚が乾いた状態が続くと、アレルゲンや微生物が皮膚から侵入する原因になります。炎症を防ぐため、保湿剤などによるスキンケアを心がけましょう。今月号は、お風呂の入り方にポイントをしばってご紹介します。

1.お風呂の入り方に要注意



ナイロンタオルの使用はやめて、やさしく手洗い
ナイロンタオルで洗うと摩擦で肌を傷め、乾燥、肌荒れの原因となります。手で全身をやさしく洗ってください。



熱すぎるお湯に入るのはやめましょう
熱すぎるお湯に入ると、肌を傷めると共に皮脂を取りすぎ、肌を乾燥させます。ぬるめのお風呂にゆっくりと入って温まるようにしましょう。

特に一番風呂の場合は残留塩素に気をつけて
お湯の中に含まれる塩素が人の肌に付着し、肌荒れを引き起こす場合があります。肌の弱い人は一番風呂を避けるか、塩素除去効果のある入浴剤を入れるなどして、残留塩素からお肌を守ってください。
(ビタミンCや牛乳、お酒などの成分が有効です)

2.とにかくしっかり保湿

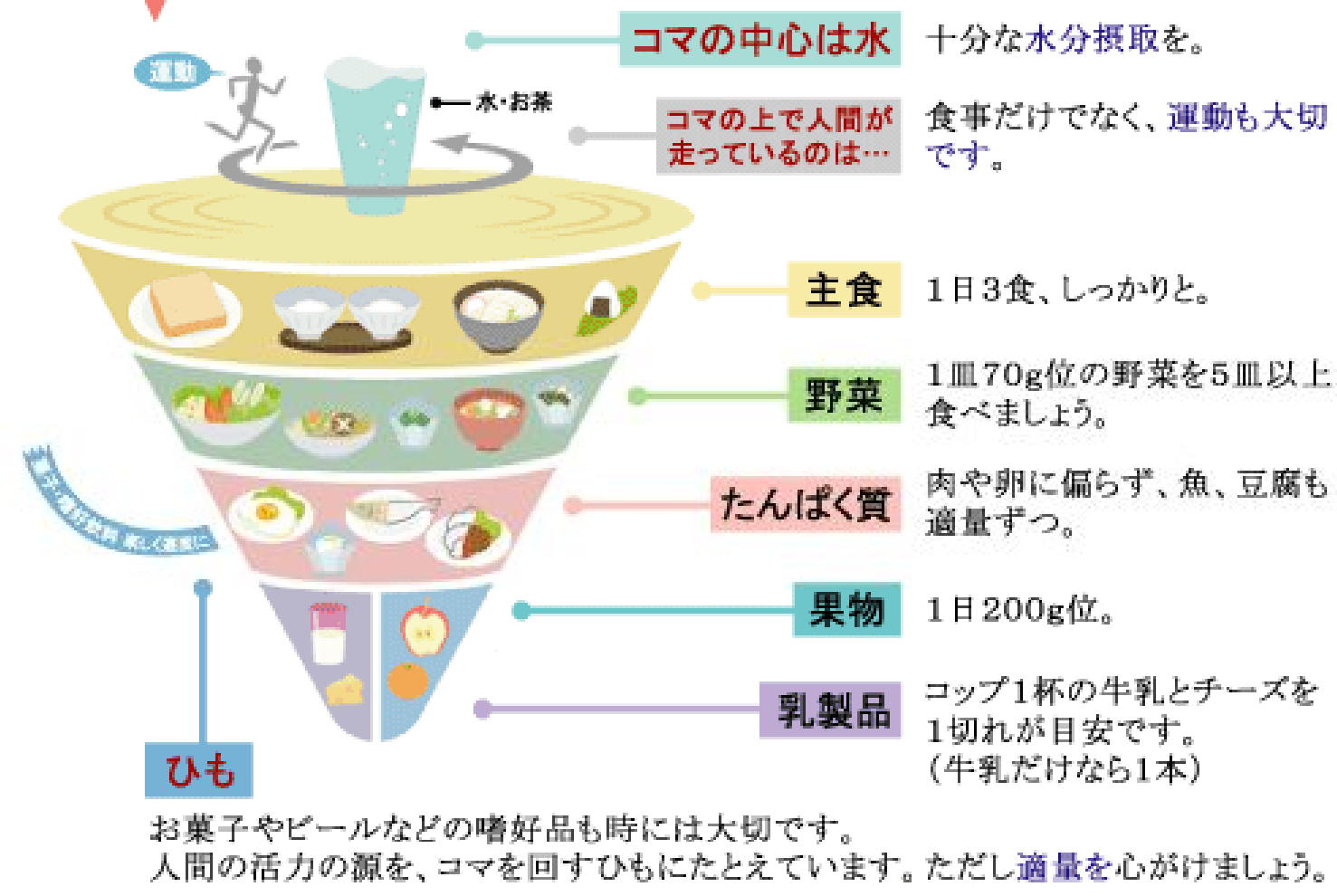
お風呂上りのすぐの肌は、水分をしっかり含んでいます。皮脂が落ちて乾きやすくなっています。この水分が乾かないうちに保湿剤をつけましょう。



食事バランスガイド を活用しましょう

下の絵をご覧になったことはありますか？これは、1日に何をどれだけ食べたら良いのかを、わかりやすくイラストで示したものです。(厚生労働省と農林水産省が平成17年に策定) 毎日の食生活に活用し、バランスのとれた食事でもっと健康に過ごしましょう。

形はコマをイメージ ●● 4段(5つの食品群)の内、どれかが多くても少なくともバランスが崩れ、コマは倒れてしまいます。
※約2000kcal… 20才代女性やデスクワーク中心の30～40才代男性向け
※他の年代の方は主に主食の量でカロリーを調整しましょう。
※食事制限のある方は医師の指示に従ってください。



上のコマの図を参考にした1日の献立例

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> ・チーズトースト1枚 ・野菜サラダ ・目玉焼き ・牛乳1杯 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん1杯(お肉、野菜入り) ・酢のもの ・おにぎり1個 ・みかん1個 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん2杯 ・味噌汁 ・野菜の煮物(筑前煮) ・焼き魚(さんま1/2尾) ・冷奴 ・りんご半分

※さらに詳しい内容がお知りになりたい方は、当薬局の栄養士にお声かけください。栄養相談も承っております。