



今が大事！肌を乾燥から守ろう

暑さが落ち着き過ぎしやすい季節になってきました。これからの時期は乾燥が心配です。今回は乾燥肌について紹介します。

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態で、ドライスキンとも呼ばれます。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がカサカサする、などの症状がみられます。

特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛(すね)、膝、ひじ、足の裏などの部位です。顔では頬や目、口のまわりなどが乾燥しやすくなります。

皮膚のバリア機能低下の原因

★肌のターンオーバーの乱れ

健康な肌は、皮膚の新陳代謝であるターンオーバーによって常に新たな細胞に入れ替わり、バリア機能が保たれます。ところが、ストレスや生活習慣の乱れなどでターンオーバーのサイクルが早まったり遅れたりすると、バリア機能が低下し、天然保湿因子(NMF)や細胞間脂質が生成されにくくなったり、水分が外に逃げやすくなったりします。

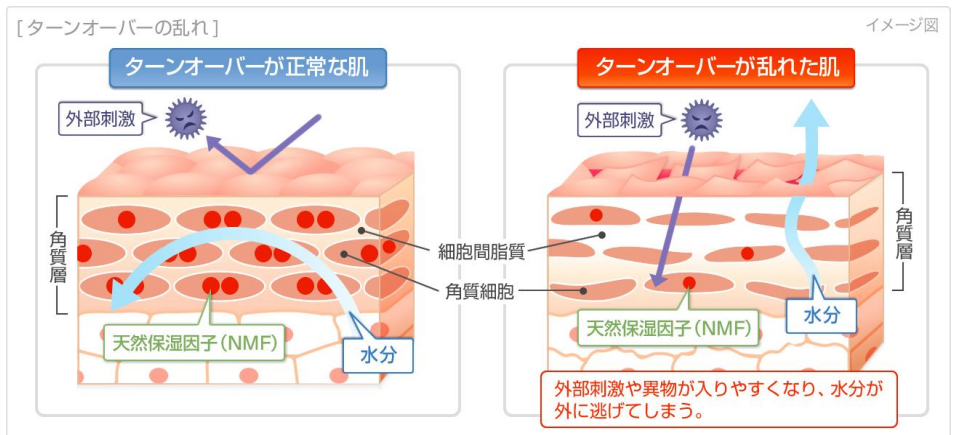


★冷房・暖房の長時間利用による空気の乾燥

エアコンは冷房でも暖房でも、長時間使用により空気が乾燥します。空気が乾燥すると、肌のバリア機能は低下しやすくなります。

★紫外線によるダメージ

肌の一番外側にある角質層はダイレクトに紫外線のダメージを受け、皮膚のバリア機能を低下させてしまいます。その結果、紫外線がシミ・シワや日焼けなどをまなトラブルを引き起こすこととなります。



★間違ったスキンケア法、入浴法

ナイロンタオルなどによる洗すぎ、こすりすぎや洗浄力が強すぎるボディソープなどでの洗浄によって、皮膚のバリア機能が低下することがあります。また、42度以上の高温の湯は肌から必要な脂質を奪い、バリア機能を低下させます。



★ビタミンB群の不足

栄養が偏り、ビタミン類が不足すると肌に悪影響がでます。特にビタミンB群は、肌のターンオーバーを正常に保つ働きがあり、不足するとターンオーバーが乱れ、バリア機能低下につながります。



★加齢による皮脂分泌量の減少

個人差はありますが、誰でも年齢とともに水分、セラミドなどの細胞間脂質、天然保湿因子(NMF)は減る傾向にあります。これらが減少すると、バリア機能は低下しやすくなります。



お薦めスキンケア用品

●体にも顔にもオールマイティーに使用したい
グリチルリチンやアトラントインなどを含有した商品

●肌が弱い
白色ワセリンなどの低刺激のシンブルな商品

●体が乾燥して痒い
ステロイド配合の商品

ステロイドに抵抗がある場合は鎮痒成分と保湿成分のヘパリン類似物質を含有した商品

●かかとのカサカサ、カチコチを治したい
角質軟化作用のある尿素配合の商品



様々な商品が発売されていますが、最初は配合成分がシンプルな商品から試してみましよう。商品選びにお悩みの方は職員にご相談ください。

症状改善がみられない場合は早めに医療機関を受診しましょう。



日経「乾燥肌向けのスキンケア用品は多種多様(新井 佑朋氏)より(松村)

お薬の使い方 飲み薬編

お薬の飲み方や使い方、悩んだり、困ってしまったことはありませんか？今回は、よくある質問を元に「お薬の飲み方」をご紹介します。



Q 薬の飲み方には「食前」や「食後」などがありますがどうしてですか？

A 薬を飲むタイミングは大きく「食前」「食後」「食間」に分けられます。食事が薬の効果や副作用の発生に影響するため、飲み方が細かく決められています。「食前」とは、**食事の20～30分前**を指します。漢方薬やある種の抗生物質など、食後では吸収されにくい薬などが当てはまります。また胃酸の分泌を促して食欲を増進される薬や、食後に発作の起きやすい狭心症の薬は食前に飲みます。「食直前」は、文字通り**食事の直前**に飲むことを指します。食後の血糖値を改善させる糖尿病の薬などが当てはまります。こうした薬は食後に飲んでも血糖値を適切に抑えることができないため、正しい時間に飲むことが大切です。

「食後」とは、**食事の20～30分後**を指します。この時間は食物が胃で消化されている途中のため、胃に過度の負担をかけずに体内に薬の成分が吸収されていきます。こうした点から多くの薬が「食後」に指定されています。また「食直後」に飲む薬もあります。胃腸障害をおこしやすい鎮痛剤などの薬や消化を助ける薬などは**食事のすぐ後**に飲むとよいでしょう。

「食間」とは、**食後2時間後から次の食事の2時間前**の時間帯を指します。空腹時の胃酸の分泌を抑えたり中和させたりする胃炎の治療薬や、下痢止めなど、胃粘膜に作用する薬はこの時間に飲みます。



その他にも、「就寝前」、「起床時」、「〇時間おき」などがあります。このように、薬はそれぞれの特徴や効果、持続する時間、体への負担軽減などを考慮して飲み方が定められています。この機会に薬の正しい使い方や利点などを意識してみてください。また薬による体調変化や、副作用の症状が現れた際には、すぐに医師や薬剤師にご相談ください。

Q 飲むのを止めてはいけない薬は？というものがありますか？



A 慢性疾患などで長い間薬を飲んでいた方が、急に薬を飲むのを止めてしまうと、病状が悪化したり、ショック症状を起こす場合があります。これはそれまで薬の効果によって抑えられていた症状が再発する現象で「跳ね反り現象」と呼ばれています。

また、体が薬を飲んでいる状態に慣れてしまっている場合、薬の成分が体内から無くなることで、体調に変化が起ることがあります。これを「離脱症候群」と呼んでいます。

処方せんで出された薬は、医師の指示がない限りは止めるべきではないでしょう。しかし、薬による体調の異変や副作用の症状があった際、また生活習慣に合わせて薬の飲み方や種類を変更したい場合などには、必ず医師に相談してください。医師と相談しながら少しずつ量を減らして薬を止めていくことや、同じ効果のある他の薬に切り換えることができます。また、複数の医療機関から同じ薬が重複して出ている場合や、生活や体調に合った薬を検討したい時などにも、医師や薬剤師にご相談ください。

Q 薬を飲み忘れてしまった時、次回にまとめて飲んで大丈夫ですか？



A うっかり薬を飲み忘れてしまった場合、次回に前回分も一緒に服用する（二度に通常の倍の量の薬を飲む）ようなことは、絶対に避けてください。

薬の種類にもよりますが、所定の時間から短時間の遅れであれば、その時点で薬を飲むようにしましょう。もし次の薬の時間が近い場合には、1回分の薬を抜いてしまっても構いません。

きっちりとした時間に飲むことよりも、薬を飲んでから、次に薬を飲むまでに時間の間隔をしっかりと空けることが大切です。目安として1日3回の薬では4時間以上、1日2回の薬では6時間以上、1日1回の薬では12時間以上空けてから飲むとよいでしょう。ただし、糖尿病の薬は十分な注意が必要です。食事をしていない状態で糖尿病の薬を飲むと低血糖症状を起こすことがありますのでご注意ください。薬は皆さんの健康を支える大切なパートナーです。使い方や飲み方、ジェネリック医薬品の有無、その他、ご不明なことなどがあれば、なんでもお気軽にご相談ください。



(羽鳥)

編集後記

朝晩の冷え込みを感じる日が多くなり、すっかり秋めいてきました。週末になると各地で運動会の開催をよく目にします。我が家も少し前までは保育園、小学校、地域の運動会と毎週のように運動会に参加していたなと懐かしさを感じ、忙しい秋の週末を送っていた頃を思い出しました。

最近では子供の成長と共に何かと子供に手がからなくなり、週末は夫婦二人きりや、時には一人の時間が増えています。読書や映画などのんびりとした週末の過ごし方を模索中ですが、今年の秋は、最近ハマっている東野圭吾の推理小説「加賀恭一郎シリーズ」で読書の秋を楽しみたいと考えています。

皆さんもそれぞれ素敵な秋をお過ごしください。

(江田)

