

冬の乾きに気を付けて《乾燥性皮膚炎》

冬は、空気が乾燥する季節です。乾燥した皮膚が衣類の締め付けや摩擦、お風呂のお湯などの刺激によって、かゆみや炎症を起こす症状を「乾燥性皮膚炎」といいます。皮膚の乾燥の原因は様々です。加齢やビタミン類の不足、暖房器具や季節の変化による空気の乾燥も大きな要因となります。



皮膚の潤いとバリア機能

皮膚の潤いは、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質という3つの物質によって保たれています。健康な皮膚は、皮膚の角質細胞の間が角質細胞間脂質で満たされ、隙間のない状態です。角質細胞も整然と並び、潤いを保ち、皮膚のバリアの役割を果たしています。



図1 バリアが機能している健康な皮膚

図2 バリアが損なわれた乾燥した皮膚

一方、乾燥した皮膚は、角質細胞間脂質が減少し、角質細胞がはがれやすくなっています。細胞の配列も乱れ、隙間ができ、潤いも失われてしまいます。バリア機能も損なわれた状態になります。

日常生活の中での対策

乾燥性皮膚炎の対策では次の点が重要です。

- ① 皮膚の潤いをとる
・室内を加湿する
・栄養バランスの良い食事を摂る
・十分な睡眠をとる
- ② 皮膚の潤いを逃がさない
・保湿剤を使いスキンケアを行う
- ③ 皮膚への不要な刺激を避ける
・41℃以上の熱い風呂や、長風呂は避ける。体は優しく洗う。
・肌着は保湿性のある綿製を選ぶ

薬剤によるかゆみへの対処

ステロイド外用薬

かゆみ症状が強い場合や発症から時間が経過している場合は、強力な抗炎症作用のあるステロイド外用薬を使用します。

保湿外用薬

症状が軽い場合は、入浴後に保湿外用薬を使うだけでもかゆみを止めることができます。

抗ヒスタミン薬

睡眠に支障が出る程かゆみが強い場合は、抗ヒスタミン薬の飲み薬を使用します。抗ヒスタミン薬には、眠気などの副作用を伴うものもあります。

症状や対処法については、お気軽に薬剤師にご相談ください。

【参考資料】

(あおば薬局太田店)
あおよこ皮膚科クリニック

新しい年を迎えるにあたって

謹んで新年のお喜びを申し上げます。旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。

さて、お正月の風物詩と言えは何か思い浮ぶでしょうか？昭和以前の子供のお正月と言えは「凧揚げ、コマ回し、羽根つき、カルタ、福笑い」などが挙げられるでしょう。この中で、今年のお正月にカルタ、特に百人一首をやられた方はどれ位いらつしやるでしょうか。百人一首には、春夏秋冬の歌や恋の歌など、様々な情景を詠まれた歌がありますが、その中の一つをご紹介します。

世の中は 常にもがもな 渚漕ぐ
海人の小舟の 綱手かなしも

みなものさねども

これは鎌倉右大臣(鎌倉幕府3代将軍 源 実朝)が詠んだ歌です。現代語訳は「世の中の様子が、こんな風にいつまでも変わらずあつてほしいものだ。波打ち際を漕いでゆく漁師の小舟が、舳先にくくった綱で陸から引かれていて、ごく普通の情景が切なく愛しい。」とのこと。平和で幸せな日常生活がずっと続いてほしいと、詠まれた歌です。

昨年はロシアによるウクライナ侵攻が続く中、イスラエルのガザ地区で武力衝突が起きました。平和の秩序が壊されていく様子を、そして多くの犠牲者を目にし、あらためて平和の大切さを思わされました。

私たちは医療・介護を通していのちと健康を守る立場から、「戦争」をそれらの対極にあるものと捉えています。住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けるためには、平和が維持されることが必要十分な条件です。日本では憲法9条によって、戦争のない時代が続いています。今後も、日本をはじめ、世界中で平和が尊ばれ、戦争のない世の中となるように願います。

そして、私たち、群馬保健企画の職員一同、今年も地域のくらしと健康、そして平和が守られますように、頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

一般社団法人 群馬保健企画
代表理事 野口陽一



お正月太りも怖くない！

食べ過ぎリセットのツツ



年末年始は、長期の休みや帰省、旅行でいつもと生活リズムが変わりやすくなります。この生活が続くと、血糖値が上がりやすくなるため、太りやすくなります。

お正月早々重たい体だと、せっかく新しい年が始まるのにやる気も落ちてしまいます。そこで今回はお正月明けにぴったりの、食べ過ぎリセット、血糖値を抑えるレシピをご紹介します。

鶏肉とたづりキャベツの

しょうが風味スープ

1日に必要な野菜の約半分の量が摂れる、一品で栄養バランス満点のスープです。

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚 (300g)
キャベツ 1/4個 (250g)
にんじん 1/2本 (80g)
ぶなしめじ 1パック (100g)

★水 600cc (カップ3)

★酒 50cc

★しょうが 1片

固形コンソメ 1個

しょうゆ 小さじ1

塩こしょう 少々



作り方

① 鶏もも肉は一口大に切り、塩少々を

ふり、下味をつけます。キャベツ

はざく切り、にんじんは薄切りにします。ぶなしめじは石づきをとり小房に分け、しょうがを薄きりにしておきます。

② お鍋に【★】を入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉をさつと煮て、アクを取ります。

③ キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、固形コンソメを入れて蓋をし、沸騰したら弱火で10〜15分煮ます。しょうゆ・塩こしょうで味を調整して出来上がりです。

キャベツと豚ひき肉の

納豆炒め

納豆、キャベツともに食物繊維、カリウムが豊富です。血糖値を抑え、カリウムが塩分の排出を促すので、食べ過ぎのリセットに役立ちます。

材料(2人分)

キャベツ 1/8個

豚ひき肉 100g

納豆 1パック

ごま油 大さじ1

刻みねぎ 適量

★オイスターソース 大さじ1

★しょうゆ 大さじ1/2

★酒 大さじ1

★豆板醤 少々



★おろしにんにく 少々
★塩 こしょう 少々

作り方

① キャベツはざく切りにします。フライパンに火をかけ、ごま油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ったらキャベツを入れてさらに炒めます。

② キャベツがしんなりとやわらかくなってきたら、納豆と【★】の調味料を入れ、全体に味がなじむように炒めます。

④ 器に盛り付けて、仕上げに刻みねぎをふりかけます。

えのきとベーコンの

甘辛炒め

えのきなどキノコ類は、食物繊維が豊富なため、便秘を改善し、体に余分な物の排出も促します。まさに「お腹のお掃除」ができるといっても良いでしょう。

材料(2人分)

ベーコン 2枚

ごま油 大さじ1/2

刻みねぎ 適量

★砂糖 小さじ1

★みりん 大さじ1

★しょうゆ 大さじ1

作り方

① えのきは石づきを取り、食べやすいサイズにほぐします。ベーコンは8mm幅にカットしましょう。

② フライパンにごま油を熱し、①を炒めます。



③ えのきがしんなりしたら【★】を入れて水分がなくなるまで炒めます。
④ 器に盛り付け、刻みねぎを散らしたら完成です。

【食事のポイント】

①まごわやさしい

野菜類を中心に次のような食品を取り入れると、献立の栄養バランスがとりやすくなります。

【い】 いも類

【こ】 しいたけ・きのこ類

【さ】 魚・肉類

【や】 野菜・果物

【わ】 わかめ、海藻類

【こ】 ごま

【ま】 豆・豆製品

頭文字をとって『まごわやさしい』で覚えておくといいです。

②24日からできる食事のツツ

食事をするときは次のことを心がけると血糖値が下がり、食べ過ぎの予防にもなります。

ゆつくり、たくさん噛む

おなかの満足感が上がります。

食事は野菜→主菜→ご飯の順で

野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。

外食は控える

外食は脂肪、カロリーがとにも多くなります。

編集後記

4月からあおば薬局前橋店に戻り、早くも半年以上が過ぎました。6年間、違う部署で勤務していましたので、浦島太郎状態でしたが、徐々に慣れてきました。

環境が変わっても続けていることがあります。それは『散歩』です。屋内での仕事がほとんどなので外の空気を吸い、太陽光を浴びることでリフレッシュできます。運動にもなり一石二鳥です。運動を始めるきっかけにはぴったりにです。



1日の中で短い時間ですが、私にとってはとても有意義な時間です。寒くなると縮こまって室内にいたいとしがちですが、心身の健康の為に散歩してみませんか。小さな発見がありますよ。



(浦山)

参考文献 ナディアレシピ、日本健康財団『血糖値を下げる食事のコツ』

(富澤)