

## 『乾燥肌にはご用心!』

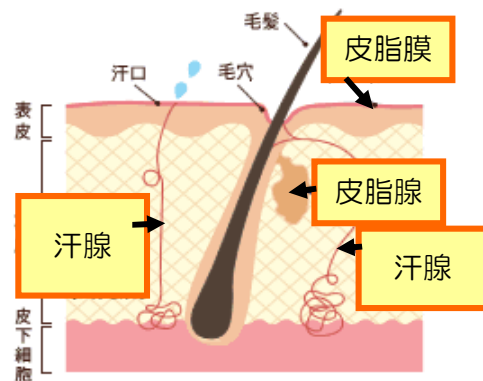
～体の中からもケアしましょう～

さむ～い季節となりました。乾燥肌でお悩みありませんか？乾燥肌の悩みは秋～冬にかけて急増します。しっかりケアをしないと肌のトラブルの原因となります。スキンケアはもちろん、体の中からもケアしなければなりません。乾燥肌を予防して、この寒い冬を乗り切りましょう!



### なぜ乾燥肌になる!?

乾燥肌とは、肌の水分が不足し、乾燥している状態です。乾燥肌になると全ての肌トラブルの直接の原因になります。では、どうして乾燥肌になるのでしょうか？正常な肌では、皮脂腺から分泌される『皮脂』と、汗腺から分泌される『汗の水分』が混ざって天然の保湿クリームが作られます。この天然の保湿クリームがなくなることによって、水分が蒸発し、肌が乾燥してしまいます。この天然の保湿クリームを正確には『皮脂膜』と呼ばれ、肌を外敵から守るバリアの役割もあります。皮脂膜が薄くなったり、全くない状態になると、肌が乾燥すると共に、敏感肌やにきび、かゆみ、湿疹など様々な皮膚炎を招く原因にもなります。



### 乾燥肌の5つの原因

#### 1、洗顔・スキンケア

美肌を保つためには洗顔が欠かせません。しかし、洗顔料を使うと皮脂まで洗い出されてしまいます。皮脂が無くなると肌の水分まで蒸発してしまい、油分と水分が両方とも不足した状態になります。洗顔の後に肌がつっぱった経験がありませんか？これは肌にとって必要な皮脂が失われ、その状態が続くと乾燥肌の原因になります。肌が乾燥して慌てて油分の多い乳液やクリームをつけてしまいがちです。これは逆効果で、水分が肌に浸透できません。



#### 2、湿度

秋から冬にかけて空気が乾燥するため、乾燥肌で悩む人が増えてきます。外気が乾燥すると、肌の水分が奪われてしまいます。しかし、最近では夏場でもエアコンの使用により、乾燥肌になる人が増えています。



### 3、紫外線

紫外線をたくさん浴びると、しみだけでなく乾燥肌の原因にもなります。紫外線を浴びた肌は、肌の生まれ変わりが狂い、乾燥肌になりやすい状態を引き起こします。また、紫外線は肌を刺激してコラーゲンを減少させてしまいます。コラーゲンがなくなると、肌の弾力が失われ、はりや保湿力が弱くなり乾燥肌になってしまいます。

### 4、老化

乾燥から肌を守るヒアルロン酸とコラーゲンが、加齢に伴って体内での生産がされなくなってしまいます。赤ちゃんの肌がみずみずしいのはヒアルロン酸とコラーゲンのおかげです。また、加齢に伴って女性ホルモンも減少し、乾燥肌の原因を招きます。もちろん、男性も加齢に伴って、新陳代謝が衰え、汗もかかなくなる等が原因で乾燥肌になります。

### 5、生活習慣

乾燥肌になってしまう原因に、喫煙、食事、ストレスなどの生活習慣も挙げられます。体内に入ったタバコの煙は、肌の細胞などにダメージを与え、乾燥肌になってしまいます。偏った食事やダイエットなどで食事の量を少なくすると、栄養不足によって肌のコンディションを悪くします。疲労、睡眠不足などのストレスも血行や新陳代謝が悪くなり、乾燥肌の原因になります。



## 乾燥肌予防の食事は『まごわやさしい』！

毎日主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。

また、肌と健康によい食事は『まごはやさしい』といわれます。『まごはやさしい』とは下記のような食事です。

- ま** **大豆、あずきなど豆類のこと。**  
皮膚の主成分であるたんぱく質や肌の新陳代謝に欠かせないマグネシウムの摂取に。
- ご** **ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンドのこと。**  
健やかな肌の形成を保つのに必要な不飽和脂肪酸や血行を良くするビタミンEの摂取に。
- わ** **わかめ、こんぶ、のりなどのこと。**  
皮膚や髪の乾燥を防ぐヨウ素や肌の潤いに関わるカルシウムの摂取に。
- や** **野菜のこと。**  
肌(粘膜)を丈夫にし、潤いを保つビタミンAやコラーゲン生成に関するビタミンCの摂取に。
- さ** **魚のこと。**  
皮膚の主成分であるたんぱく質やアレルギー(ダニ・ホコリ)から肌を守るn-3系脂肪酸の摂取に。また、皮膚の新陳代謝を行う亜鉛の摂取に。
- し** **しいたけ、しめじなどきのこ類のこと。**  
便秘予防効果のある食物繊維の摂取に。便秘は吹き出物やニキビなどの原因になります。
- い** **じゃがいも、さつまいもなどイモ類のこと。**  
便秘予防効果のある食物繊維の摂取に。便秘は吹き出物やニキビなどの原因になります。





# おすすめ一品料理

## 鮭とほくほくじゃがいもの ミルク煮

エネルギー 338kcal	たんぱく質 27.0g	塩分 1.5g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
鮭(切り身)	2切れ
じゃがいも	2個
しいたけ	2枚
水	1と1/2カップ
コンソメ	1個
牛乳	2カップ
こしょう	少々
A [ 片栗粉	少々
水	小さじ1

### 作り方

- ① 鮭は1切れを3~4つに切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ③ しいたけは石づきを取り、細切りにする。
- ④ 鍋に水をいれ、沸騰したらコンソメを入れる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れて中火で煮る。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら牛乳、こしょうを入れる。
- ⑦ 一煮立ちしたら水溶き片栗粉を回しいれ、とろみをつける。

鮭は乾燥肌予防・対策に必要な、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンEを含んでいます。また、食物繊維を多く含むじゃがいもやカルシウムを多く含む牛乳を使用しています。ご飯を入れてリゾット風にしても良いでしょう。

## 簡単♪わかめたっぷり 豆腐サラダ

エネルギー 162kcal	たんぱく質 4.3g	塩分 1.3g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
わかめ(乾)	2g
絹ごし豆腐	100g
大根(皮むき)	100g
人参(皮むき)	20g
A [ すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ	大さじ1
穀物酢	小さじ1

### 作り方

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根、人参はせん切りにして、水に浸し、ザルに入れて水気を切る。軽く大根と人参を混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルにAを入れてゴマドレッシングをつくる。(酢はお好みで調整してください)
- ⑤ 皿に③、水気を切った①、②の順に盛り、④をかける。

簡単に作れるサラダです。ヨウ素を多く含むわかめと、たんぱく質とマグネシウムを多く含む豆腐を使用した一品です。



## すすちゃんのフレイクタイム(ことわざ・言葉の語源由来編)

### ★「たらふく食べる」の「たら」って？

『たらふく食べる』の『たら』は、魚のタラです。タラという魚は、魚の中でも特に大食漢です。しかも単なる大食漢ではなくて、エサの種類も選ばずに、何でも胃袋に詰め込んでしまうほどです。イワシはもちろん、カニ、エビなどの甲殻類やヤドカリ、貝類といった堅いものまでどんどん食べてしまいます。

こんなタラの大食ぶりから言葉が生まれたのですが、その大食にも理由があり、タラは冬以外は水深150メートルもの深海に生息しているのでエサには恵まれず、食べられるときに腹一杯食いだめしておくのです。



### ★「泥酔」の由来

ひどく酔っ払うことを『泥酔』と言いますが、この『泥』というのは、実は空想上の虫の名前です。この虫は細かい設定がしてあって、南の海に住み、骨がなく、水の中では生き生きとしていますが、水がなくなると酔ったようにフニャフニャになって、泥のように積み重なるのだとか。この虫が水を失った時の様子に、人間の酔いつぶれた姿が似ていることから『泥酔』という言葉ができました。つまり、『泥』(という虫)のように酔うという意味です。





乾燥肌とは、お肌の潤いが失われた状態のことをいい、症状が進行するとバリア機能が低下するために肌が敏感になりやすく、かゆみと一緒に炎症を併発しやすくなります。症状がひどくならないようにスキンケア(保湿)することが大切です。

### 保湿に有効な成分

#### ビタミンA

油に溶けやすい性質のビタミンで、お肌に使った場合、お肌の新陳代謝を高める事で乾燥しすぎと角化してしまうのを改善する働きがあります。

#### ビタミンE

ビタミンA同様、油に溶けやすい性質のビタミンで、お肌の毛細血管の血液の流れをよくする事でお肌の新陳代謝を高め、うるおいを与えます。

#### 尿素

角質の水分を保持する作用を強めたり、乾燥した肌や角化してしまったお肌をしっとりさせます。ヒジやヒザ、かかとなどの硬い部分に特に有効です。

#### ヘパリン類似成分

血液が固まるのを抑制する働きを持ち、血行障害によるお肌の乾燥を改善します。製品は医療用医薬品しかなく、入手するには医師の診断が必要です。

#### セラミド・ヒアルロン酸

もともと健康な肌が持っているもので、水分を保持し、お肌のバリア機能を高めます。

### 保湿剤の塗り方

- ・入浴後5分以内の湿り気のある間に塗るのが効果的です。
- ・指先ではなく、手のひらを使って塗りましょう。体のしわに沿って塗ると広がりやすくなります。
- ・使用量の目安は軟膏やクリームでは、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプは1円玉大の量でおよそ手の面積2枚分に塗れます。(ただし保湿剤の種類によって異なる場合があります)
- ・軟膏タイプは手のひらで温めて柔らかくしてから使用しましょう。

### 日常生活の注意

- ・皮脂を取りすぎないことが大切。長時間の入浴や、ナイロンタオルでゴシゴシ擦るのは止めましょう。
- ・下着は綿などの肌なじみのいいものを選び、静電気を起こしやすいものは避けましょう。
- ・部屋の湿度を保ち、暖房の使いすぎに注意しましょう。

★次回のテーマは、更年期障害を予定しております。

#### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>