

★ New ★

Drほりいの



医療法人 康成会

星和台クリニック

ほりいクリニック

藤原京クリニック

大星クリニック

旭ヶ丘クリニック

ほりいクリニック希央台

菊美台クリニック

健康レター

2025年お正月号



健康レター目次

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ●肌を大切にするために …2ページ | ●保湿剤の適量と使い方 …5ページ |
| ●皮脂欠乏性湿疹とは? …3ページ | ●皮膚の健康をサポートする食材 …6ページ |
| ●皮脂欠乏性湿疹の対処法 …4ページ | ●レシピ「鮭のみそバター蒸し」 …7ページ |

“肌を大切にするために”

日々の生活で、私たちの肌は様々なストレスにさらされています。特に季節の変わり目や乾燥する季節には、肌トラブルが増えがちです。肌の健康を保つためには正しいケアが欠かせません。今回、肌を守り、トラブルを防ぐための基本的なポイントをお伝えします。

まず、入浴時のケアに注意が必要です。入浴は肌を清潔に保つために大切ですが、石鹸でゴシゴシと強く^{こす}擦ることは避けてください。過度な摩擦は、肌のバリア機能を壊し、乾燥やかゆみの原因となることがあります。特に敏感肌の方は、低刺激の石鹸を使い、優しく洗うことを心がけましょう。また、入浴後は肌が乾燥しやすくなりますので、早めに保湿することが大切です。化粧水や乳液、クリームなど、自分の肌に合った保湿剤を選び、毎日の習慣として取り入れて下さい。保湿は、肌の水分を保つだけでなく、バリア機能をサポートし、外部からの刺激を防ぐ役割もあります。

さらに、紫外線対策も忘れずに行いましょう。紫外線は肌老化の大きな原因となるため、外出時には季節を問わず日焼け止めを使用することが重要です。日常的にUVカット効果のある化粧品を使うことで、紫外線から肌を守ることができます。

最後に、食生活や睡眠など、生活習慣全般も肌の健康に大きく影響します。バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとることで、内側から美しい肌を維持することができます。皆さんが日常のケアを大切に、健やかな肌を保てることを願っています。



ほりいクリニック
院長 松村 典彦



ひしけつぼうせいしっしん

皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)の原因&対処法

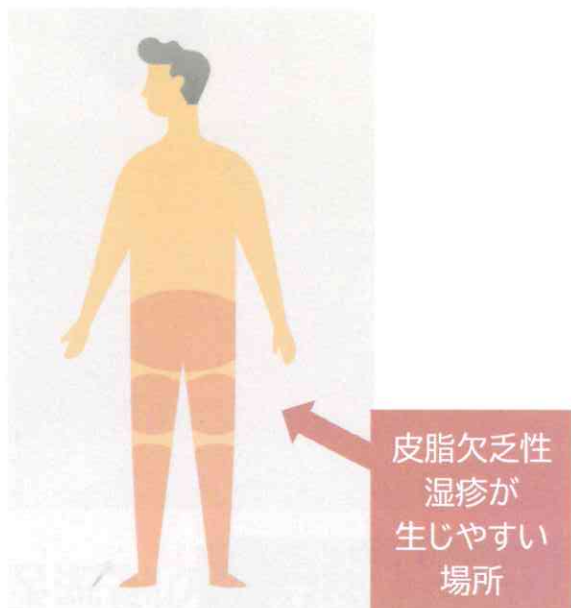
気温が低くなる季節は空気が乾燥することで皮膚も乾燥し、カサカサしたり、白い粉をふいたような状態になることがあります。場合によっては円形の赤みが出たり、強いかゆみが生じることもあります。今回はそのような「皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)」について、原因や対処法をご紹介します。



シオノギヘルスケア
皮膚を知り、セルフケアが分かる。
ヒフシルワカルより引用

皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)とは？

皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)とは、乾燥してうろこ状の鱗屑(皮膚の表面の角層が肥厚し、剥がれた状態)がみられる皮膚に、亀甲状の赤みや円形の赤みが生じ、さらにかゆみが増した状態をいいます。



高齢の方の膝から下に生じることが多く、大腿や腰に広がることもあります。秋の終わりから冬にかけて乾燥した気候によって発症し、熱いお風呂や入浴時の洗いすぎ、過剰な暖房で悪化する可能性があります。

皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)の原因

加齢によって皮脂の分泌が低下するだけでなく、セラミドをはじめとする角質細胞間脂質や天然保湿因子の主成分であるアミノ酸の合成量も低下することで肌は乾燥します。

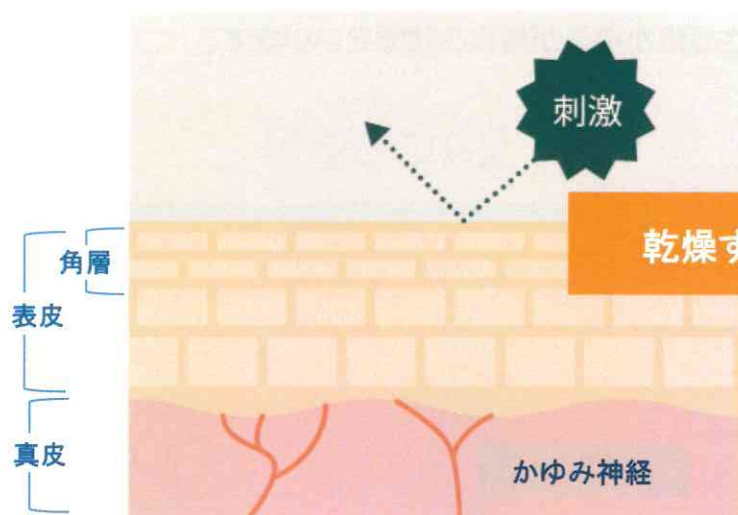
皮膚のいちばん外側にある「角層」は通常水分を保ち、外からの刺激が入ってこないようにバリアする働きをしていますが、乾燥により角層に水分を保てなくなった皮膚はバリア機能が低下し、角質細胞もはがれやすくなります。そうしてカサカサした状態になった皮膚は、少しの刺激でかゆみや炎症がおこりやすくなるのです。

加齢が原因となるほかにも、身体の洗いすぎやエアコンによる室内湿度低下、アトピー性皮膚炎のような乾燥をとまなう皮膚疾患なども原因とされるため生活環境や疾患の有無によっては若年者の発症も珍しくはありません。



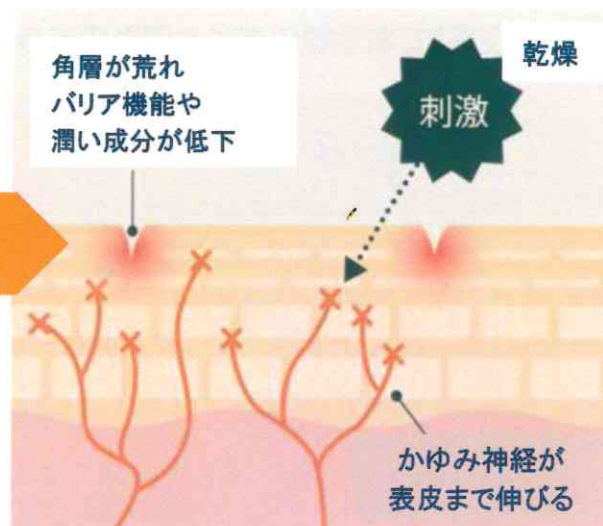
【健康な肌】

外からの刺激が侵入しない



【乾燥した肌】

外からの刺激によりかゆみが生じる



皮脂欠乏性湿疹(皮膚炎)の予防・対処法

1 保湿をする

入浴後には肌を刺激する成分を極力含んでいない(低刺激、敏感肌用など)、保湿作用のあるボディクリームや薬用ボディジェルを使って保湿をし、肌にうるおいを与えましょう。

2 入浴はぬるめのお湯で短時間

熱いお湯に長時間入浴すると、皮脂が失われてしまいます。入浴の際はぬるま湯&短時間を心がけましょう。身体を洗う際は、肌への過度の刺激となるナイロンタオルの使用を避け、綿やシルクといった天然素材のタオルか、手で優しく洗うようにしてください。

入浴後は身体から水分が蒸発しやすいため、すぐに水分を拭きとりましょう。その際もタオルで強くこするのではなく、そっと肌にあて、水分を吸収させるようなイメージで優しく拭きとるようにしてください。濡れた皮膚は刺激に弱いため、拭き残しがないように注意しましょう。十分に水分を拭きとったら、保湿をするのも忘れずに。

3 生活環境を整える

エアコンを使用することにより、室内は乾燥しやすくなります。

加湿器で湿度を調整したり、室内に洗濯物を干すなど、部屋の湿度を保つようにしましょう。



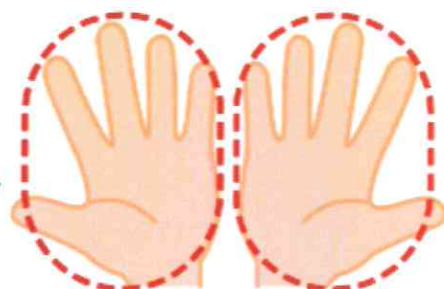
シオノギヘルスケア
皮膚を知り、セルフケアが分かる。
ヒフシルワカルより引用

保湿剤の適量と使い方



軟膏やクリーム(チューブ)の場合

大人の人差し指の先から第1関節に薬をのせた量(約0.5g=1FTU(finger tip unit)と呼びます)で大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗ることができます。(体表面積の約2%)



1FTUは大人の手のひら2枚分の面積に塗る量に相当します

保湿剤の塗り方

手順 ①



清潔な手で、保湿剤を手にとったら、塗りたい部位に数ヶ所置きます。

手順 ②



手のひらでやさしく押さえながら肌のキメにそってくるくると広げます。

《ポイント》

- ☑ 特に乾燥しやすいお風呂あがりは入浴後5～10分以内に保湿剤を塗布することがおすすめです。
- ☑ 乾燥肌の方は、できれば1日2～3回塗布するほか、乾燥が気になる部分には重ねづけがおすすめです。
- ☑ 保湿剤は、適量を手のひらに取り、少し温めてからやさしく塗布します。
- ☑ 保湿剤をなじませる際は、肌のキメに沿って横方向にくるくる広げて塗ると角質層までしっかり浸透し効果的です。

皮膚の健康をサポートする食材

皮膚の健康をサポートする食材には、ビタミンB2やB6を含むものが非常に有効です。
これらのビタミンは肌の修復や再生に関わっており、肌を健やかに保つのに役立ちます。

ビタミンB2

ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持に必要で、炎症や乾燥を防ぎます。

ビタミンB2が豊富な食材は次の通りです。

- ・レバー
- ・牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- ・アーモンド
- ・魚(特にマグロやサバ)



ビタミンB6

ビタミンB6は肌の新陳代謝を促し、肌荒れや炎症を防ぐ働きがあります。

ビタミンB6が豊富な食材は次の通りです。

- ・鶏肉
- ・魚(特にサーモンやマグロ)
- ・じゃがいも
- ・バナナ
- ・ヒマワリの種



その他の肌に良い栄養素

1. ビタミンC : コラーゲンの生成を促進し、肌の弾力を保つのに役立ちます。
柑橘類、キウイ、ブロッコリーなどが豊富です。
2. ビタミンE : 抗酸化作用があり、紫外線によるダメージを軽減する効果があります。
ナッツ類やアボカド、オリーブオイルが良い供給源です。
3. オメガ3脂肪酸 : 肌のバリア機能を強化し、乾燥を防ぐために重要です。
サーモンやクルミ、亜麻仁油に豊富に含まれています。



これらの栄養素をバランス良く摂取することで、皮膚の状態を改善しやすくなります。



お肌の健康に役立つたんぱく質や
ビタミンC、ビタミンEが補えるレシピ
です。

鮭の みそバター蒸し

鮭のうま味とみそのコク、バターの風味が
野菜に染み込み、ご飯がすすむ一品です。
フライパンに食材を並べて蒸すだけで完成。



栄養価(1人分)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	10.3g
炭水化物	11.9g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.4g
ビタミンB1	0.22mg
ビタミンB2	0.30mg
ビタミンC	30mg
ビタミンB6	0.59mg
ビタミンB12	4.2μg

材料(2人分)

鮭(切り身)	140g
もやし	200g
ブロッコリー(冷凍)	80g
しめじ	60g
バター	大さじ1と1/3(16g)

A

みそ	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)

作り方



1. フライパンにもやし、凍ったままのブロッコリー、手でほぐしたしめじ、鮭の順にのせます。蓋をして中火で5分ほど蒸します。
2. 5分蒸し終わったら、混ぜ合わせた **A** を回し入れ、バターをのせます。再び蓋をしてさらに2分ほど蒸します。
3. 器に盛り付けて出来上がりです。

※粗びきコショウを振って頂いても美味しいですよ。



鮭(切り身)の選び方のポイント



切り身の場合は、皮が銀色に光り、身の断面にハリとツヤがあるものが新鮮でお勧め。パック入りのものは、ドリップ（魚から出る赤い液体のこと）が出ていないものを選びましょう。



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希央台

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅 特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

訪問介護ステーション/

居宅介護支援そらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775

三重県名張市希央台5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希央台

TEL 0595-62-3050

訪問介護ステーション そらまめ

TEL 0595-62-3050