

## 乾燥肌について

秋から冬にかけてトラブルになりやすいのが乾燥肌による痒みや湿疹です。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す。肌のバリア機能が正常に働いている状態であれば、角質層が外的刺激から肌を守り、水分・脂質が逃げるのを防いで潤いのある肌を保つことができます。

### 乾燥肌の主な原因

#### 外からの刺激(外的因子)

- 外気の乾燥やエアコンの長時間利用による空気の乾燥
- 紫外線によるダメージ
- 熱いお湯での入浴や洗浄力の強すぎるものでの洗浄、洗いすぎやこすりすぎ

#### 体内からの刺激

- 加齢、生活習慣などによる皮脂や保湿成分の分泌物の低下
- ビタミンB群の不足

### スキンケアについて

#### 保湿剤の種類

皮膚が水分が逃げないようにする

##### 『エモリエント』

皮膚の表面を覆い、皮膚から水分が蒸発することを防ぎます。

例:ワセリン製剤

皮膚に浸透して水分を蓄える

##### 『モイスチャライザー』

皮膚に浸透して皮膚の中に水分を引き寄せ、蓄えます。

例:ヘパリン類似物質含有製剤、尿素製剤

### スキンケアのポイント

#### ① 適切な量の保湿剤をつける

##### 軟膏やクリームの場合

大人の人差し指の先から第一関節に薬をのせた量(約0.5g=1FTU)を大人の手のひら2枚分ぐらいの面積に塗ることが出来ます。

##### ローションの場合

1円玉大が1FTUの大きさに相当。

#### ② 擦りこまないようにしましょう

指に取った保湿剤を患部におき、手のひらを使って擦らずに、やさしくしわに沿って塗り広げます。塗った後の肌がテカるくらいが目安。

#### ③ 夜は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが特に効果的。

できれば、入浴後5分以内に早めに塗るようにしましょう。



### 日常生活のポイント

#### 入浴時

お風呂ではナイロンタオルでゴシゴシしすぎない、洗浄力の強い石鹸やボディソープを避ける。熱すぎる湯船につからない。(40℃以下のややぬるめ)長湯しすぎない。

衣類は刺激の少ないものを

加湿をしっかりとる

食事内容にも気を配る

単一の成分にこだわらず、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

紫外線から身を守る

睡眠不足やストレス

生活リズム乱れは皮脂の分泌にも大きく影響します。肌トラブルの多い方はなるべく規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。

## 体が温まる 冬のおすすめレシピ

栄養士

お鍋がおいしい季節ですね。冬はお鍋の頻度も増えがちですが、市販のお鍋の素は塩分が気になるのではないのでしょうか?今回は、減塩できて温まるお鍋のレシピを紹介します。

### 豚肉と冬野菜たっぷりお鍋



材料2人分

薄切り豚肉(しゅぶしゅぶ用) 300g  
 塩(下味用) 1g(ミニスプーン1杯)  
 酒(下味用) 大さじ1  
 キャベツ・にんじん・大根・えのき等 お好みの量  
 絹ごし豆腐 1/2丁  
 昆布 1枚(5cm幅) 又はだしパック1袋  
 水 600ml  
 タレ(ポン酢などお好みで)  
 薬味(すりおろし生姜や小ネギなどお好みで)

#### <作り方>

- ① 豚肉は酒と塩を振り、5分ほどおいておきます。
- ② えのきはしゅぶきを取りほぐします。野菜を千切りにします。(ピーラーがあると便利です)  
豆腐は4等分に切ります。
- ③ 昆布に切り込みを入れてから、鍋に水と昆布を入れます。30分以上おいて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。だしパックの場合は、だしパックを入れて沸騰させてから取り出します。
- ④ 野菜と豆腐を入れてサッと火を通したら豚肉を入れます。お肉に火が通ったら野菜と一緒にすくって、お好みの薬味やタレでお楽しみください。

#### だしパックについて

味や価格が商品の決め手になることが多いですが、減塩を意識するなら、原材料は、調味料が入っていない物を選びましょう。または、「栄養成分表示」の「食塩相当量」を見て判断しましょう。ただし、商品によって100gあたりだったり1食あたりだったり重量が異なるので、注意して見て下さいね。

手作りの出汁もおすすめです。1度作ると、3日ほど保存できますよ。

ちなみに、かつおと昆布のお出汁は150mLあたり塩分0.2g、減塩にはもってこいです。

#### <かつおと昆布の合わせ出汁>

かつお節:6g 昆布:3g 水:400mL

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分ほどおきます。
- ② 鍋に火をかけ、沸騰直線に昆布を取り出します。
- ③ 鰹節を一気に入れ、再度沸騰し始めたらずいぐに火を消し、静かに濾します。

