

冬場の乾燥とかゆみ

冬になると不快な皮膚のかゆみが生じることがあります。これは低温環境で体温を維持するため、末梢の血管が収縮し、皮膚に近い部分の血流が低下することが原因です。これにより、角質において水分を保持するための皮脂、セラミド、NMF(天然保湿因子)の産生量が減少し、皮膚から水分が蒸発しやすくなってしまいます。加えて、冬場の空気の乾燥が皮膚の水分蒸発を招いて乾燥肌になるのです。また、乾燥肌の原因は入浴の場合もあります。熱い風呂に長時間浸かることで、皮脂などの保湿成分が洗い流され乾燥しやすくなります。ナイロンのタオルなどで体をゴシゴシ洗うことも原因のひとつです。



肌の乾燥すると、保湿成分がなくなると細胞同士がくっつきにくくなり、表皮と真皮の

境界付近にあるかゆみの知覚神経の末端が角質付近まで伸びてくるため、通常より少ない刺激によってかゆみが生じます。さらに、かゆいからといって何度も掻いてしまうと皮膚のバリア機能が失われ、余計にかゆみに敏感となってしまいます。かゆみが出た場合の対処法としては、掻きむしる前にかゆみを引き起こすヒスタミンの働きを抑える「抗ヒスタミン薬」入りの塗り薬を使うと良いでしょう。そして、乾燥を防ぐことが何より大切です。加湿器な

どで部屋の湿度を一定に保つことを心がけ、入浴時には保湿剤入り入浴剤を使用したり、入浴後は乳液やクリームなどで保湿したりすると良いでしょう。尿素やへパリン類似物質を配合した医薬品を使うのも有効です。その他、静電気を起こしやすいつーターを着るのを避けたり、体温が上がってかゆみを感じやすくなる香辛料や飲酒などの飲食物を控えたりといった生活の工夫も考慮しましょう。



ビタミンDの働き

私たちの体には血液が流れるようにリンパ液が流れるリンパ管があります。このリンパ液には、白血球の一部であるリンパ球の他、体にたまった余分な水分、栄養素、老廃物、細菌やウイルスなどの異物が含まれていて、リンパ管の周囲にある筋肉の作用により12〜24時間ほどかけてゆっくりと全身を流れています。その間にいくつものリンパ節という場所を通過し、そこに存在する免疫細胞が、異物などを攻撃、破壊、貪食して取り除き、リンパ液はきれいになりま

日本のサプリメントの定番といえは、ビタミンやミネラルなどの栄養素ですが、ビタミンDを意識的に摂取している人は少ないかもしれせん。一方、ある調査によると、アメリカでは2019年人気がサプリメントの第1位がビタミンDとなっています。2005年頃からヒトを対象とした研究報告が急増し、「免疫を高める」などその重要性が認知されるようになってい

近年の研究では、ビタミンなど栄養素の不足が軽度であっても、それが続くことで健康に影響を及ぼすことが分かっています。特にビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を促すため、不足すると骨折しやすくなったり、さらにはフレイル、感染症、がん、糖尿病などのさまざまな疾患リスクを高めます。国内での高齢女性を対象にした研究では、ビタミンDの血中濃度が軽度不足の20ng/ml未満の場合、25ng/ml以上と比べて1.4倍転倒リスクが高く、筋力も弱いことが確認されています。ビタミンDはステロイドホルモンの一種であり、筋肉のタンパク質合成を促す働きもあって、筋肉にも必要な成分なのです。

ビタミンDを豊富に含む食材

サンマ、イワシ、サケ、干しシイタケ、きくらげ

リンパマッサージ

あるため、筋肉の力や体の外からのマッサージによる刺激だけで、リンパ管が取り込む量を増やし流れを進めることができます。マッサージの方法としては、それぞれの部位の最寄りのリンパ節に向けてリンパ液を流すようにマッサージを行います。ぬるめのお湯に入浴中、体が温まった状態でマッサージを行うとリンパの流れが良くなり、むくみも減り効果的と言われています。マッサージ以外の方法としては、質の良い睡眠をとるとリンパの流れが回復して元に戻ります。寝る時に足のふくらはぎ、手や肘にクッションなどを当てて心臓より高く保ち、心臓に向かって流すようにするとより流れが良くなります。その他、階段の昇降、足首を回す、足踏み、自転車などをこぐ、水中歩行などの運動は

マッサージと同様に足のリンパ液の流れを良くします。そして適度な汗をかき、新陳代謝が高まることでも同様の効果が期待できます。日常生活において、リンパ液の流れを阻害するような締め付けのある下着や衣類を身に着けるのは避けたい方が良いでしょう。持病がある方、体に怪我のある方はかえって症状が悪化する場合があります。自己判断でのマッサージは控えましょう。また、なかなか体のむくみが取れない時には、何か病気が隠れている可能性もあるため、かかりつけの医師や薬剤師等に相談してみましよう。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページはこちら

あさひ薬局開成店 検索