

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
まだまだ厳しい寒さが続いています、風邪などひかずに元気にお過ごしでしょうか。
体調管理に十分注意して、健やかな日々をお送りください。

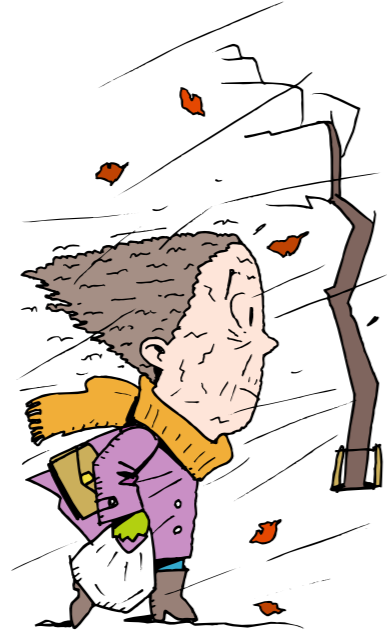
寒さと乾燥が続く冬も2月から3月に向かうにつれて終盤を迎えますが、まだまだ肌や喉の乾燥がピークに達している方も多いのではないのでしょうか。今月号では、冬場になると肌や喉がなぜ乾燥するのか、その原因と対策をご紹介しますので、この季節の健康づくりにお役立てください。

冬は体の外も中も乾燥!

冬に肌や喉が乾燥するのは、空気の乾燥はもちろんですが、それ以外の要因もたくさんあります。まず冬場は夏にくらべて水分の補給が少なくなり、体の中の水分が不足して乾燥しやすい状態になっていること。さらに冬場は気温が低いことの影響により、どうしても運動量が低下しますから、肌を乾燥から守る皮脂や汗の分泌量が少なくなり、ますます乾燥してしまうのです。中でも顔や手が特に乾燥しやすいのは、洗顔や手洗いで皮脂を落とすという要因もあります。冬に特有な要因を含めて、肌や喉が乾燥する原因をまとめると以下ようになります。

肌や喉の乾燥の原因

- ◆ 空気の乾燥
- ◆ 水分補給の不足
- ◆ 皮脂や汗の分泌量の低下
- ◆ 間違ったスキンケアや手洗い
- ◆ 紫外線
- ◆ 生活習慣
- ◆ 加齢による影響



冬の乾燥から肌と喉を守りましょう!

乾燥した肌を放っておくとシミやシワ、肌老化の原因になります。喉の乾燥は風邪の原因になることも。冬の乾燥から肌と喉を守って、冬の終盤を健康に乗り乗りましょう。

空気の乾燥対策

加湿機能のないエアコンは室内を極端に乾燥させます。エアコンを使うときは加湿器を併用するか、濡れたタオルなどを室内にかけて乾燥を防ぎましょう。エアコンや温風器の風が直接当たると短時間で肌が乾燥しますので、この点も注意してください。また、冬の冷たく乾燥した空気を吸い込むと、喉の粘膜の血管が収縮して繊毛の動きが鈍くなり、細菌などを外に出す機能が低下してしまいます。喉の乾燥対策としておすすめしたいのが、うがいとマスクです。外出先から戻った際のがいは、喉を温めるぬるま湯か殺菌効果があるお茶が効果的です。マスクは日中に加え、就寝の際のマスクも夜に喉が渴きがちな方には有効です。

こまめな水分補給

冬は水分補給が少なくなって、体内の水分が不足することで肌が乾燥しやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。また、ミネラルやビタミンを積極的に摂るようにしま



しょう。喉の粘膜や肌の生まれ変わりに欠かせない亜鉛とビタミンCは特に不足しないようにしたいものです。

正しいスキンケア・手洗い

間違ったスキンケアや手洗いで皮脂を落としてそのままにしている人が意外と多いようです。洗顔や手洗いはお湯で洗うと皮脂がとけ出してしまうので、体温程度のぬるま湯で洗いましょう。洗い終わったら化粧水で肌に水分を補給し、次に水分を逃がさないためにクリームや乳液でフタをします。肌が乾燥しているからと、いきなりクリームや乳液をつける人がいますが、これでは水分を与えずにフタだけをしているようなものです。また、合成界面活性剤や鉱物油、着色料などは肌を傷めることがありますので、お使いのスキンケア用品にそのような成分が入っていないか確認してみましょう。



紫外線対策

肌は通常4週間で新しい細胞に生まれ変わります。紫外線を浴びすぎると、この肌が生まれ変わるサイクルが狂い、肌の保湿力も低下してしまいます。紫外線対策としては日焼け止めクリームをつけるのが一般的ですが、日焼け止めクリームなどの化粧品には紫外線散乱剤という成分が配合されています。これは紫外線対策に欠かせない成分ですが、肌の乾燥を招くというデメリットがありますから、日焼け止めクリームの使用は最小限にとどめましょう。UVカットをする日傘や帽子を使用することも有効です。



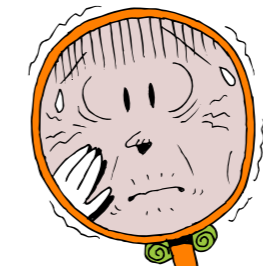
生活習慣を見直す

肌や喉の乾燥を招く生活習慣には、喫煙、食事、ストレスなどがあります。喫煙は肌が生まれ変わるサイクルを狂わせます。偏食やダイエットなどによる栄養不足に注意し、特に乾燥肌に影響するミネラルやビタミンが不足しないようにしましょう。疲労や睡眠不足などのストレスも肌が生まれ変わるサイクルを狂わせますから注意してください。



肌の老化

年をとるにつれて、肌の主要な成分であるヒアルロン酸やコラーゲンの生成が低下して肌が乾燥しやすくなります。その一方で、乾燥肌を放っておくと肌老化がさらに進むといわれていますから、ご紹介した乾燥対策をしっかりと行って肌を乾燥させないようにしてください。



男性の乾燥肌対策

男性は乾燥肌にならないイメージがありますが、気にしていない人が多いだけで、男性も女性と同じように乾燥肌になります。男性の中には体用の石鹸で洗顔をする人が多いですが、洗顔用の石鹸が望ましいです。また、髭剃り後は特に乾燥しやすい状態になっていますから、化粧水をつけてクリームをぬり、保湿するようにしてください。シミ・シワだらけのおじいさんにならないために、男性も乾燥肌対策を心がけてはいかがでしょうか。



■萩原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

禁煙にチャレンジするなら禁煙外来で

何度も禁煙にチャレンジしたが、どうしてもやめられないという方は大勢いらっしゃるでしょう。禁煙できないのは意思の弱さと思いがちですが、本当の原因はニコチンがもつ強い依存性によるものなのです。喫煙習慣は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です。そこで最近では、意志の力だけでは治すのが難しい喫煙習慣を医師と一緒に取り組む「禁煙外来」で治療する人が増えています。今度こそ禁煙を成功させたいと思っている方は、一度、禁煙外来に相談されることをおすすめします。

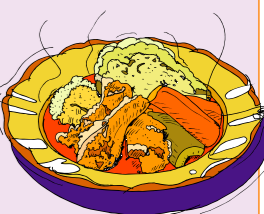
■医師のアドバイスと治療

禁煙外来ではそれぞれの喫煙者の喫煙状況に応じたアドバイスを医師から受けることができます。さらに禁煙の治療薬を処方してもらえるので、一人で禁煙に取り組んだときよりも禁煙の成功率は格段に高まります。新しい治療方法には、ニコチンを含まない飲み薬があり、これはニコチン切れ症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする効果もあります。

■健康保険による治療も可能

喫煙量やニコチン依存の状況など、一定の要件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用され、少ない負担で禁煙を成功させることができます。健康保険で禁煙治療を受けたい方は、事前に医療機関に問い合わせてください。

手羽元のトマトポトフ



肌優しい簡単メニューです。手羽元のコラーゲンと野菜のビタミン・ミネラルをたっぷり摂れます。手羽元をニンジンやジャガイモなど好みの野菜と一緒に、トマトジュース（無塩）、ブイヨン、塩、コショウでじっくり煮込んだトマトの旨味が利いたポトフです。