

2 正しいスキンケアで健康な肌を手に入れよう!

① スキンケアの役割

皮膚には主に4つの機能が備わっています。

- ①外来物の侵入からからだを守るバリア機能
- ②体温調節機能
- ③免疫力を高める機能
- ④痛い、かゆいなどの知覚機能

なかでも最も重要とされるのが、**バリア機能**です。肌は外から体内に細菌などが侵入するのを防いだり、水分が体内から外に漏れ出すのを防ぐというバリアの役割を果たしています。このバリア機能がうまく働かないと急激な気温の変化に皮膚がついていかず、疾患肌や肌荒れなど肌トラブルの原因となります。そうした肌トラブルを防ぐためにもスキンケアで**肌の保湿を高める**ことが大切です。

<肌の保湿が必要なアトピー性皮膚炎>

アトピー性皮膚炎の患者さまは「アトピックドライスキン」という乾燥肌を持っていて、バリア機能が低く、外来からのウイルスや細菌、さまざまなアレルギーなどの刺激に弱くなっています。一般にアトピー性皮膚炎で炎症があるときの治療には、ステロイド外用薬や免疫抑制薬タクロリムスの軟膏などがよく使われ、それらの治療で炎症が治まったあとは、ドライスキンケアとして保湿剤を継続して使っていきます。この保湿を高めるためのスキンケアを怠るとアトピー性皮膚炎は治らず、炎症が生じて再発する恐れがあるので、アトピー性皮膚炎の患者さまにとって**保湿を中心としたスキンケアが最も必要**となります。



② スキンケアの基本

●適量の洗浄剤を使用し、過度に擦りすぎず、十分にすすぐなど適切な洗浄法を心がけましょう。

- 表示された使用量を守りましょう。多く使用すると濃度が高まり、皮膚のトラブルを招く恐れがあります。
- 年齢、季節、身体部位に見合った適切な洗浄剤を選択しましょう。
- 十分に泡立ると汚れに対する洗浄効率が高まり、皮膚に対する負担が軽減されます。
- 乾燥しやすい部位は擦りすぎると皮膚炎を生じる恐れがあります。擦りすぎには十分に注意しましょう。
- 髪の生え際、小鼻、顎の下、耳の後ろなどに汚れや泡を残さないように十分すすぎましょう。



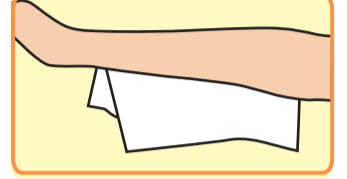
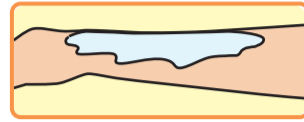
③ 保湿効果を高めるためのスキンケア法

保湿剤はただ塗るだけでは効果が得られません。いつ、どんな時に、どのくらい塗るかで保湿効果が高まることが示されています。より保湿効果を高めるためのポイントをおさえておきましょう。

1. 入浴後できるだけ早めに(5分以内に)塗りましょう。
2. 適量と感じる量よりもやや多めに塗るとよいでしょう。

◎塗った後、かろうじて光る程度

◎ティッシュペーパーが付着する程度



3. 1回塗りよりも2回塗りの方がより保湿効果が高まります。
- ※入浴できないときは、霧吹きで皮膚にぬるま湯を吹きかけたり、市販の化粧水(刺激の少ないもの)などをつけたりしたあとに塗ると保湿効果が高まります。

④ 乳幼児の正しい洗浄法



一般用洗浄剤として石けんタイプが大半を占めていますが、乳幼児の皮膚は非常にデリケートで、環境や洗浄の影響を受けてドライスキンになりやすいため、皮膚の洗浄においては角質機能への影響が小さい**シンデッドタイプ**のベビー用洗浄剤をおすすめします。

洗浄する際は、濃い洗浄剤を皮膚に直接擦りつけたりせず、希釈(液体の場合、約20倍)して十分に泡立てて使用するか、泡タイプ(そのまま泡になる濃い濃度の処方)のものを使用しましょう。またよくすすぐこと、洗わずにすすぐことも重要です。洗顔後には必ず保湿ケアをすることを忘れてはいけません。乳幼児の頭を洗う際にはボディ用洗浄剤を兼用する場合がありますが、頭髪用シャンプー(あるいは全身用シャンプー)を使用し、頭部の皮脂が多く洗浄力が弱くなる時は少し多めに洗浄料を使うか、二度洗いをすることをおすすめします。

3 はるな簡単おすすめレシピ

免疫力アップ! レシピ

うだるような暑さから解放され、しのぎやすい季節になったにもかかわらず、なぜか体調が思わしくない・・・季節の変わり目というのは、どうしても体調を崩しやすいものです。またこれから冬場にかけて風邪やインフルエンザが流行る季節。ウイルスに負けない体を作るために免疫力をアップするレシピをご紹介します。

免疫力がアップする食品

- しいたけ、まいたけ、えのきなどのきのこ類
- 昆布、わかめ、山芋、オクラ、めかぶ、もずくなどのねばり成分を持つ食品



<きのことニラのさっと煮>



【作り方】

1. もやしはよく洗い、水気を切っておく。しいたけは石づきを取って薄切りに、舞茸は小房にわける。
2. ニラ、豚肉は4cmくらいに切る。
3. 鍋にめんつゆを入れ、豚肉、しいたけ、舞茸を入れて火にかける。
※肉、きのこ類は食材を入れてから火にかけて味がでます。
4. (3)が煮立ってきたら、あくを取り、ニラ、もやしを入れてさっと煮たら火を止める。

【材料(4人分)】

- しいたけ 4枚 / 舞茸 1パック
- ニラ 1束 / もやし 1/2袋
- 豚肉薄切り 150g /
- めんつゆ 400ml ※濃縮タイプはかけ汁用に薄める

4 誤飲時の応急手当方法

●誤飲したのものによっては命にかかわることもあるので、下記のような症状が現れた場合はすぐに医療機関へ受診しましょう。重篤の場合は救急車を呼びましょう。

- 意識がない
- けいれんを起こしている
- 呼吸が荒い(苦しそう)
- 顔色が悪い、ぐったりしている
- 毒性の強い物を誤飲した
- 飲み込んだ量がわからない

●何を誤飲したかわかっている場合は、下記の表を参考にして応急手当しましょう。ただし、無理に吐かせると気管に入る危険性があるので注意しましょう。

誤飲したもの	応急手当方法
タバコ	何も飲ませず、口の中に残っているものを掻き出します。2センチ以上食べた場合や、食べた量がわからない場合はすぐに医療機関へ受診しましょう。
洗剤、カビ取り剤、漂白剤など	牛乳か卵白を飲ませず。吐かせると再度、食道を痛めてしまうので、吐かせずにすぐに医療機関へ受診しましょう。
マニキュア、除光液、灯油、シンナー、液体殺虫剤など	何も飲ませません。揮発性の物は肺に入ると肺炎を起こすことがあるので、吐かせずにすぐに医療機関へ受診しましょう。
衣類の防虫剤(しょうのう系)	水を飲ませてすぐに医療機関へ受診しましょう。吐かせるとけいれんを起こすことがあるので吐かせない。かけら程度でも危険です。
ボタン電池	何も飲ませず、すぐに医療機関へ受診しましょう。

中毒110番(年中無休) 判断に迷ったら問い合わせを!

- (大 阪) 電話: 072-727-2499 (無料) 365日24時間
- (つ づ ば) 電話: 029-852-9999 (無料) 365日午前9時から午後9時
- (外 専 用) 電話: 072-726-9922 (無料) 365日24時間



「かかりつけ薬局」をもちましょう

- あなたの薬歴(お薬の服用の記録)をつくります。
- いろいろなお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、お薬の飲み合わせ(相互作用)や重複がないかを確認します。
- 市販薬との飲み合わせも確認します。
- お薬についてわかりやすく説明します。お薬の名前や効き目などを書いたメモをお渡しすることもあります。

はるな薬局は ☺ 笑顔 ☺ 真心 ☺ 親切 常備しております

はるな薬局 恵我之荘店

〒583-0885
 羽曳野市南恵我之荘2-9-5
 TEL: 072-931-6366
 FAX: 0120-31-6367
 <月・火・水・金> 9:00~21:00
 <木> 9:00~17:00
 <土> 9:00~13:00
 <定休日> 日・祝

