

# じょうとう TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



## しろうせいひふえん しろうせいしっしん 脂漏性皮膚炎 (脂漏性湿疹)

脂漏性皮膚炎は、皮脂腺が発達し、皮脂の分泌の多い部分に発症します。頭皮では、脂っぼいフケや皮膚の赤み(紅斑)、顔は鼻の周囲などに脂っぼい薄いかさぶたのようなものを伴った紅斑がみられるのが特徴です。

こうした症状は、胸や背中の中中央部、わきの下、陰部など、頭や顔以外にも生じることがあります。かゆみの程度は、ほとんどない人からひどい人までさまざま個人差があります。また、乳幼児期に起こる「乳児脂漏性皮膚炎」と、それ以外の「成人型脂漏性皮膚炎」に大きく分けられます。

### 原因

遺伝、過労やストレス、睡眠不足、脂肪分や刺激物などの摂りすぎ、真菌の増加、皮脂過多などが考えられていますが、最近では、皮脂過多に加えて、マラセチアという真菌が大繁殖して引き起こされるという説が有力です。マラセチアは、皮膚、特に皮脂を分泌する皮脂腺の出口から毛穴にかけて住んでいるカビで、脂漏性皮膚炎の患部を調べると、この真菌を発見することが多々あります。

### 治療

脂漏性皮膚炎の治療薬は「ステロイド(副腎皮質ホルモン剤)」と「ニゾラール(抗真菌剤)」の併用が最新の治療法といわれています。「ステロイド」は副作用もあるため、使用には細心の注意が必要です。

乳児性の場合は、ほとんどが月齢とともに改善され自然治癒することからあまり心配はいりませんが、成人型の場合は、根気よく治療していくことが大切です。また、人によって治療法や改善法は違ってきますので、皮膚科などの専門医の指示に従った薬の使用や、生活改善が必要です。

### 予防法

日常生活での注意点として、脂肪分の多い食事に偏らず、野菜や果物を十分に摂取し、バランスのよい食生活をするのが大切です。ストレスや過労を改善し、規則正しい生活、特に十分な睡眠をとることが重要です。

また、低刺激性のシャンプーや石けんを使用し、肌を清潔に保つようにしましょう。



## 食中毒を正しい知識で予防しよう!!

梅雨を迎える6月は、食中毒が多く発生する時期ですが、正しい知識を身に付けることで食中毒は予防できます。今回は、食中毒予防の三原則を紹介いたしますので、皆さんもぜひもう一度再確認し、実行してみてください。

### ★原則その1：食中毒菌をつけない

- ①タオル、調理道具は乾いた清潔なものを使用しましょう。濡れたままだと細菌増殖の原因になり、食品に細菌を付着させてしまいます。
- ②調理前の手洗いを忘れずに。特に、手に傷のあるかたは傷口に食中毒の原因になる菌がついていることがあるので、手で直接食品に触れないように手袋をして調理するようにしましょう。



### ★原則その2：食中毒菌を増殖させない

- ①魚や肉など、汁の出るものを購入したときは、ビニール袋に入れて、食品から出た水分が他の食品につくのを防ぎましょう。
- ②食中毒菌は、35度～37度の温度で最もよく増殖します。食品を持ち帰る際には保冷バッグに保冷剤や氷、ドライアイスを入れて利用するのも有効です。全体が冷えるように食品の上下に保冷剤をつけるなど工夫しましょう。

ワンポイントアドバイス!

冷蔵庫や冷凍庫は、ドアの開閉のたびに庫内に暖気が入り込みます。取り出す食材を考慮してからドアを開けることや、まとめて出し入れできるような工夫が必要ですね。節電にもなります。

- ③常温保存できる物も「高温多湿、直射日光のあたる場所、水に濡れる場所」を避け保存します。
- ④購入後は手早く調理し、早めに食べましょう。



### ★原則その3：食中毒菌をやっつける

肉類・魚介類は、どんなに新鮮でも食中毒の原因菌がついていることがあるので、食品の中まで火を通すことが重要です。加熱のポイントは「食品の中心部を75度で1分間」です。一度食品が冷めてから温め直す場合も、75度以上を目安に十分に加熱をしましょう。



ワンポイントアドバイス!

食中毒の原因となる菌の中には、熱に強いものもありますのでご注意ください。原則その2の「菌を増殖させないこと」が重要です!