

アイリス 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。

しもやけ



今月は、冬場のお肌トラブルに多い『しもやけ(凍瘡:とうそう)』について解説します。
しもやけは、寒冷な環境に持続的におかれることにより、血液の循環が悪くなることにより発生します。冬の初め、ことに10月末頃から多くなります。
かゆみが強く、夜ふとんに入って火照りがついて症状がひどくなることが多いです。中には、患部がくずれて潰瘍となり、水ぶくれを作って内部に出血しているものもあります。手足に多いのですが、耳、鼻など、体の末端部分にもよくできます。

❖ しもやけの原因 ❖

寒さのために、皮膚が冷えることで血管が収縮し、血液の循環が滞ってしまうことが原因となっています。手足などの露出部分の血管は、気温が高いと広がり、気温が低いと縮みます。しもやけのできやすい体質の人は、この調節がうまく働かないために皮膚の血行障害を起こし、皮膚にうっ血を生じてしもやけになります。また、しもやけは遺伝的要因もあるとも言われています。

❖ しもやけの治療法は? ❖

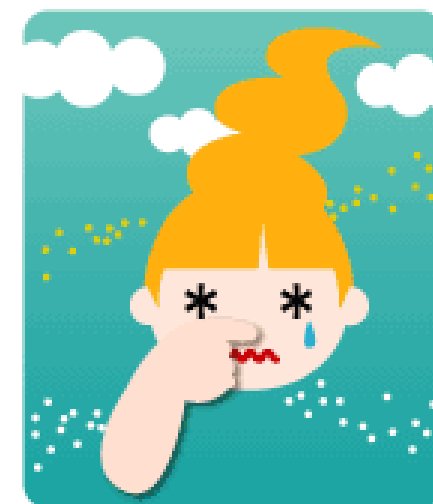
「しもやけになったな」と思ったら、37℃のお湯に患部を浸します。できるだけ長い時間浸した方が良いでしょう。熱すぎるとかゆくなり、ぬるすぎると効果が薄いので、37℃を保つようにしてください。
このような対策をとっても思うように改善しない場合は、お薬(ビタミンE剤など)での治療もありますので、がまんせずに早めに医師の診察を受けるようにしましょう。

❖ しもやけの予防方法 ❖

寒さにむかって血液循環を良くすることがしもやけの第一予防です。それにはまず、手足のマッサージ、ぬるま湯に浸して毎日マッサージしたりすることが大切です。気をつけなくてはならないのは、洗ったあとに水気をよくふき取ることです。水気がついてると冷えの原因となります。寒いときは靴下や手袋、耳あてなどを使って冷やさないようにしましょう。日頃から体を冷やさないよう、はちみつしょうが湯や、しょうが紅茶などの美味しいホットドリンクで体を温めるのもいいですよ。



花粉症予防をしましょう



今年も花粉症の季節が近づいてきました。花粉症で悩んでいるかたはとも多いと思われます。そこで今月は、花粉症予防に効果的といわれているポイントをご紹介します。

3つの心がけ 花粉症にならないための食事と生活

❖ ① “脂肪の少ない食事”の心がけ

高カロリー・高脂肪(牛、豚肉ならロースやバラ、鶏肉なら手羽やもも肉など)の食事はアレルギーの発症と関係の深いIgEという物質の産出を促します。脂肪の多い食品を減らして、野菜や魚、豆類などを中心に食べるよう心がけましょう。

❖ ② “食事作り”の心がけ

食品添加物は、IgE産出を促進すると考えられています。加工食品やインスタント食品はなるべく控え、旬のものや自然のものを活用した食事作りができるように心がけましょう。

❖ ③ “体を動かす”心がけ

適度な運動は免疫機能にかかわる自律神経のバランスを整えます。特にウォーキングなどの有酸素運動が効果的とされています。ただし、花粉が飛ぶ季節になったら逆効果になりますので室内でできるストレッチやスクワットなどでこまめに体を動かすようにしましょう。

❖ ワンポイントアドバイス! 症状緩和には毎日のヨーグルト習慣を

すでに花粉症でつらいかたにはヨーグルトがおすすめです。乳酸菌が腸の健康を保つことで免疫力が高まり、花粉症の症状をやわらげると言われています。即効性はないので、毎日食べ続けることがポイントです。目安は1日70g(小カップ1個分)毎日のデザートに取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考: 栄養と料理2006年2月号(女子栄養大学出版社)

※ここでご紹介したものはあくまでも症状を緩和させると言われているものです。症状がひどい場合は、医療機関を受診してください。
食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。