

夏の皮膚トラブルを解消しよう

7月になり、陽光が強まるにつれ、汗による湿疹(しっしん)やかゆみなど、肌のトラブルが気になり始めます。今月は、夏の皮膚トラブルの『接触性皮膚炎』と『日光湿疹』の2つについて、原因と予防策をご紹介します。

接触性皮膚炎

接触性皮膚炎は、皮膚に接触したものが原因で発生した湿疹のことです。夏場には汗が原因となる湿疹が多く見られます。衣類の素材や、金属によってアレルギーが起きる場合があります。

汗をかくと、ナイロン製の制服やジャケットの襟元、袖口などが肌に直接触れてかゆみを生じることがあります。この他に、レースの下着やストッキングが原因となることがあります。

アクセサリーや日用品に使われている金属が、汗や体液などによってわずかに溶け出し、その金属に拒絶反応を起こしてかぶれる状態のことを金属アレルギーといいます。汗が原因となることが多いため、夏場に多く見られます。

予防策

原因となる素材の衣類を直接肌に触れないように、通気性の良い下着を着用するなど、触れる面積を少なくすることが最も良い方法といえます。ストッキングの場合は、通気性を高めた製品や、少々高価ではありますがシルク製の製品などが良いでしょう。

予防策

原因となる物質を身につけることを、なるべく避けるようにしましょう。

日光湿疹

日光湿疹の原因で最も可能性が高いと考えられているのが紫外線です。夏場には腕や胸元などを露出する機会が多くなるため、紫外線があたる面積も広がります。それに伴い、日光湿疹になる可能性も高くなります。

予防策

紫外線カットの日焼け止めを保護しましょう。腕に症状が出た場合は、夏でも長袖シャツを着用して日光をさえぎるといった対策をとると良いでしょう。

その他、湿疹といっても様々なタイプがあり、それにより治療も異なります。まずは専門医の受診を受けることが大切です。



夏バテに負けない!

胃腸力をアップさせる食事

夏は、胃腸にとってつらいシーズンといえます。冷たい飲食物やエアコンによる冷え、水分の過剰摂取、外気温と室温の差による自律神経の乱れなどが、胃腸にダメージを与えてしまうのです。実は、夏バテは胃腸の働きが弱まることから起こるケースがほとんどです。そこで、今月は胃腸の力をアップさせる食べ物をご紹介します。

酸味系

食欲をアップさせる

酸味には、胃液の分泌を促す働きがあるため、食欲を増進させて消化力を高めてくれます。

【おすすめ食材】
グレープフルーツ
レモン
オレンジ
かぼす
すだち
梅干し
酢



芳香系

食欲をアップさせる

酸味と同様に、香り高い食材にも食欲増進効果があり、健胃作用にすぐれています。

【おすすめ食材】
しょうが
みょうが
みつば
しそ
ねぎ
パセリ



夏野菜系

暑さから胃腸を守る

夏野菜は、体の熱や余分な水分を排出して、胃腸を暑さや湿気のダメージから守ってくれます。

【おすすめ食材】
トマト
なす
ゴーヤー
きゅうり
オクラ
さやいんげん



発酵系

腸内環境を整える

発酵することによって、消化吸収しやすくなっている発酵食品は、胃腸にやさしい食材。また、腸内環境を整える効果があり、免疫力アップにも役立ちます。

【おすすめ食材】
みそ
納豆
ぬか漬け
ヨーグルト
酒かす
こうじ



胃腸の働きを助ける4系統の食べ物を毎日の食事に取り入れ、今年の暑い夏も元気に乗り切りましょう!

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。