

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。



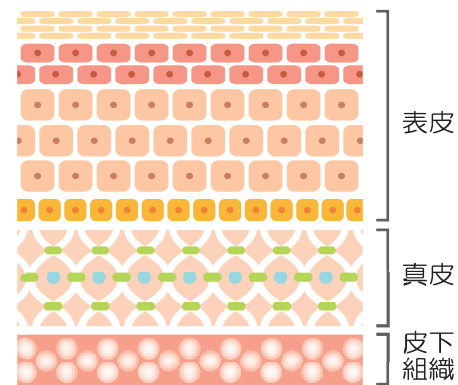
冬の皮膚病



日本の冬は、皆さんもご存知のように、寒さばかりでなく異常な乾燥が特徴です。今月は、冬の温度や湿度の変化によって多くなる皮膚病の中から「手あれ(主婦湿疹)」と「口囲皮膚炎」についてご説明します。

❖ 皮膚の構造

人の皮膚は、表皮・真皮・皮下脂肪組織から構成され、保護作用や体温調節作用、分泌排泄作用、感覚作用などの役割を持っています。



❖ 手あれ (主婦湿疹)

手あれには2つのタイプがあります。何らかの物質によるかゆみを伴うアレルギー性タイプと、皮膚の乾燥による非アレルギー性タイプですが、両方が混ざった混合型も多く見られます。

ひどくなると、ステロイド剤などを使った治療が必要ですが、そうなる前に白色ワセリンや尿素製剤などをこまめに塗って予防しましょう。また、木綿の手袋をして指先への刺激を少なくするのも効果的です。水仕事のときは、木綿の手袋の上にゴム手袋をして、直接洗剤などが触れないようにしましょう。

❖ 口囲皮膚炎

口囲皮膚炎とは、口のまわりにできる湿疹で、赤く盛り上がり、膿が溜まっていたり、かさぶたが付いたようなものを言います。乾燥が始まる秋頃から少しずつ生じ、乾燥が進む冬に悪化することが多い疾患です。

小さな子供は、乾燥による違和感から舐めてしまい、口のまわりにカサカサした暗赤色の輪ができる状態になることがあります。

白色ワセリンなどでこまめに保湿し、舐めないようにするだけで良くなるケースが多いです。症状が強い場合は、口の中に入っても構わないような炎症止めの薬を塗って治療します。

皮膚は非常にデリケートなため、皮脂を取り除きすぎないようにしましょう。日頃のこまめなケアが大切ですが、悪化してしまった場合は早めに医療機関を受診しましょう。

❀ 発酵食品の健康パワー ❀

話題の塩麴をはじめ、私たちの身近には数多くの発酵食品があります。発酵食品とは、微生物の働きによって食材が発酵され、保存性やおいしさが増した食品を言います。それと同時に、人間にとって役に立つ成分も含まれることがわかってきました。これらの食品を上手に利用して、健康アップに役立てましょう！

納豆



* 納豆菌

原料の大豆を発酵させるのに使われます。体内では腸の善玉菌を増やし、腸内環境を良好にします。

* ナットウキナーゼ

納豆菌の発酵によって生まれる酵素で、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血栓を溶かす作用があるとされています。ナットウキナーゼは熱に弱いので、加熱調理するときは仕上げに加えましょう。

乳製品や漬物



* 乳酸菌

古くから、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やキムチやぬか漬けなどの漬物の発酵に利用されてきました。

* 乳酸菌の働き

腸内細菌のバランスを整えることで、体の免疫力を高めるとされています。

* 植物性乳酸菌

漬物やみそなどに利用されます。動物性乳酸菌(ヨーグルトなど)に比べて熱や酸に強く、生きたまま腸に届くとされ、最近注目されています。

麴



米、麦などの穀物に微生物を繁殖させて作ったものを麴と呼びます。麴は100種類以上の酵素を含み、これらの酵素の働きによって食品のうまみや甘みがアップします。肉や魚介類をやわらかくし、消化・吸収を良くする働きもあります。

* 麴を使った食品

塩麴…米麴から作られており、古くから野菜や魚の漬物床として使われてきました。ビタミンB1、B2、ナイアシン、パントテン酸、ビオチンなどが豊富です。

みそ…原料の大豆たんぱく質を麴が分解することでうまみが増します。また、大豆イソフラボンが女性ホルモンに働きかけ、骨粗しょう症予防や美肌的作用があるとされています。

酒粕…昔から滋養食として用いられてきました。寒さの厳しいこの季節、甘酒やかす汁にして体の中から温まりましょう。

参考：読売新聞 クックブック H24年9月号