

乾燥は体に悪い?!

乾燥が体に与える影響

空気が乾燥してくると水分が体からどんどん発散していくので、うまく水分を補給しないと水分不足による影響が出てきます。

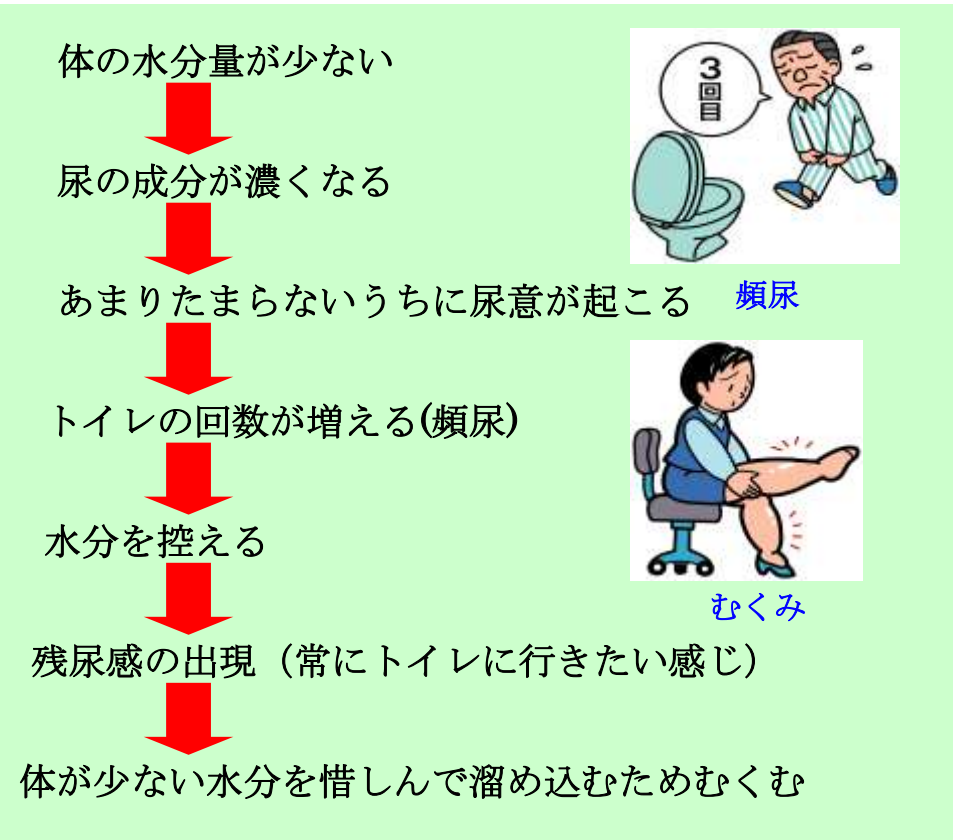
例えば、むくみ、頻尿、鼻水、関節の痛み、胃がある、皮膚のかゆみなど。



体の水分量が減ってくると、血液が濃くなり、血流・血行が悪くなります。この時期、血圧が高くなったり、脳梗塞などが増えるのは、冷えと相まって水分不足の影響があるのです。

また、空気が乾燥するとのどの粘膜も乾燥しがちになり、のどの粘膜が乾くと免疫力が落ちて風邪やインフルエンザウイルスにも感染しやすくなるので注意が必要です。

【頻尿とむくみ】

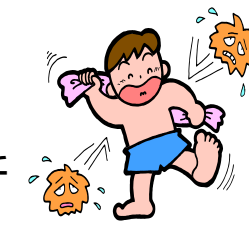


飲み物を適切にとっていけば、頻尿は治っていきます。はじめのうちは、少ない水分でやりくりしていた癖が体にありますので、水を飲んでもどんどん出ていってしまいますが、1週間から10日ぐらいで、回数が減って1回の尿量が多くなるという状態になります。

【うるおっているほど寒さに強い】

水分不足は冷えに対して弱くなります。体が水分不足だと、とたんに寒さにこたえるようになるのです。

逆に体が潤っているほど寒さに対して強くなります。感覚的にも冷えに強くなりますし、実際に体が冷えの影響を受けにくくなります。



子供は大人より体が潤っているから寒い中でも外で遊べるんですね。

【みずみずしさは水・水しさ】

体が乾いてくると、筋肉も弾力を失ってきます。この時期にぎっくり腰などが多いのは、体がこわばって弾力を失っているからなのです。年齢よりもみずみずしさが少ない人、老けて見える人はこういう時期に水分をとらなかった人です。しかし、そういう人でもこの時期に上手に水分をとるとみずみずしく変わってきます。まさにみずみずしさは水を飲むことから始まります。



肌がうるおっている人は見た目も若く見えます。

【上手な水の飲み方:これで体の中は潤いアツ!】

年末から1月、2月にかけての水の飲み方 (水分量は約1.5L~2L)

- ・ちびちびと、杯でお酒を飲むような感じで。
- ・ガボガボと、水が胃にたまるようなら飲むペースが速い。
- ・お風呂に入りながら少量ずつの水分摂取は吸収が良い。
- ・この時期むくむ人は、体が少ない水分を惜しんで捨てないでいるため。1日15分くらい足を高くする。そして温かい汁物を多く取り、さらに水をちびちびと飲む。(水分制限がある方は医師の指示に従ってください)



一気に飲まず、ちびちびと・・・

なぜ冬の肌は乾燥するのか?

冬は乾燥して体内の水分量が少なくなるだけでなく、運動量が低下し、皮脂も汗も分泌量が少なくなるので、肌を保湿から守る“天然のクリーム”が少なくなるのです。また冬に使う暖房器具も肌を乾燥させる大きな原因になっています。



冬の肌のかゆみ 原因と対策

かゆみが起こりやすいのは皮膚が乾燥しやすいすねや太もも、腕、わき腹、腰などでかさかさして白く粉を吹いたようになります。

健康な皮膚は、皮脂膜と角質層がしっかりとダニや埃や細菌などの刺激物質を防ぎ、皮膚のバリア機能を発揮している状態です。

しかし、乾燥によって角質層の脂質や水分が失われ、角質層が破壊されます。角質層が破壊されるとバリア機能がなくなり刺激物質(ダニ・埃・細菌など)が皮膚の奥に侵入します。刺激物質が進入してくると、退治してくれるものは皮膚の奥には無いので皮膚が反応してかゆくなります。



皮膚のバリア機能です。

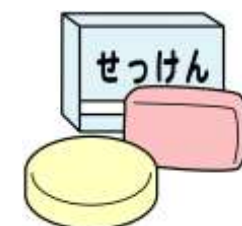
【乾燥肌のかゆみを改善する方法】

※正しい洗顔方法と入浴方法を行なうことが重要です。

- ・洗顔料は使わず、ぬるま湯でパシャパシャと洗う (洗顔料ははだの皮脂まで洗い流してしまいますので、乾燥肌の人にはおすすめできません)
- ・石鹸は無添加で刺激が少ないものを選ぶ
- ・体を洗うときは、石鹸をよく泡立てて、泡を撫でるように手を使って洗う (タオルなどを使ってゴシゴシ洗うと角質層が壊れてしまいます)
- ・石鹸はよくすすぐ (石鹸カスが残っていると炎症などを起こす原因に)
- ・体や顔を洗うときは、体温より熱いお湯を使わない (皮脂が流れ出て、乾燥肌を悪化させます)
- ・熱い湯船に長湯をしない
- ・洗顔後、入浴後はすぐさま化粧水、乳液、クリームをつけて保湿する。3分以内が理想。肌につぶりの水分を与えて、しっかり保湿することが大事です。保湿には化粧水を使います。化粧水をつけて水分を補充したら、油分を含む乳液やクリームでフタをして水分が蒸発しないようにしましょう。



ぬるま湯のみで洗顔を。



無添加で刺激が少ないものを選びましょう。



すすぎはしっかりしましょう。



3分以内の保湿が理想。

乾燥肌に良い食べ物

乾燥肌におすすめの食べ物は、冬に旬を迎える野菜です。冬に旬を迎える野菜には、体を温め、肌の乾燥を防ぐものが多いのです。中でも、ビタミンA、B、C、Eを含む物を食べましょう。

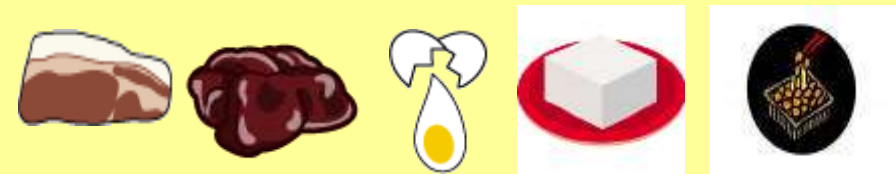
【ビタミンA】

新陳代謝を正常にして、肌に潤いをキープします。
レバー、うなぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、わかめ、のり



【ビタミンB】

ビタミンAと同様に新陳代謝の働きを活発にして、乾燥肌の炎症を抑えてくれる働きがあります。
豚肉、レバー、卵、大豆、納豆



【ビタミンC】

肌のハリをつくるコラーゲンを生成します。
ピーマン、イチゴ、キウイフルーツなど



【ビタミンE】

肌に潤いを与え、血液の循環を良くしてくれる働きがあります。
ごま、ナッツ類（アーモンド、ピーナッツ、くるみ）

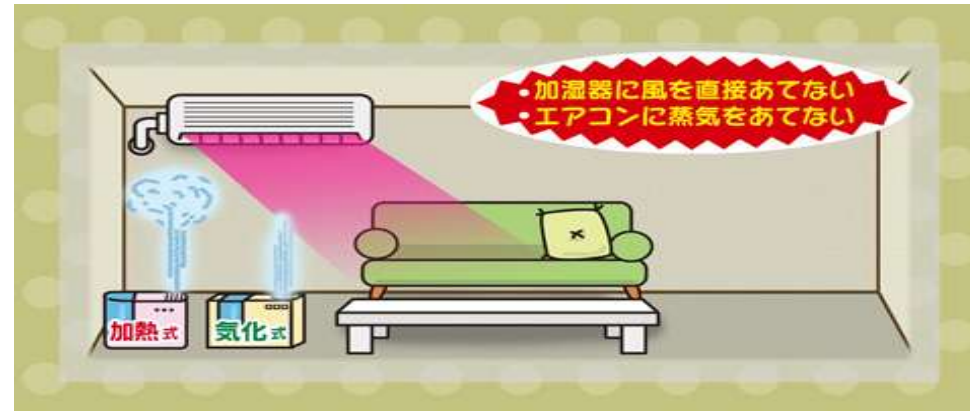


タバコは体内に取り込んだビタミンを壊してしまうので、乾燥肌改善や美肌を目指している人は禁煙しましょう。



加湿は上手に行ないましょう！

冬の乾燥には加湿器が人気です。しかし、正しい使い方をしないとカビ、ダニの大発生を引き金になることも！一般家庭で最適と言われる湿度は40～60%です。部屋が乾燥するタイミングは『暖房をつけたとき』です。このタイミングで加湿器を使用するときにより加湿効果をあげるポイントがあります。それは、エアコンの暖かく乾いた風に加湿器から出る水分をのせてあげること。



実は、石油ストーブ やガスファンヒーター など「燃やす」ことによって暖める暖房器具からは水分（水蒸気）が出ています。そのためあまり乾燥しないので加湿器を併用すると湿度が上がりすぎる危険があるので注意が必要です。

加湿器以外の加湿方法として、洗濯物の部屋干しや霧吹きなどでカーテンを濡らす方法、観葉植物を育てるのは癒し効果もあります。寝るときなどにマスクをして寝るだけでも口の渇きは抑えられます。

観葉植物はまさに天然の加湿器



こんにちは！保健師です！

寒い冬がやってきました。乾燥する季節ですね。手洗い、うがいはしっかりして風邪を予防しましょう。肌質改善するならこの季節にしっかりと水分を摂ることが大事です。のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂ることです。寒いからと熱いお湯に長く入りすぎると肌はどんどん乾燥するのでご注意ください！暖房器具と加湿器を上手に使って乾燥対策してくださいね。



健康だより

Vol. 47

2012

1月号



乾燥対策と予防！

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)