



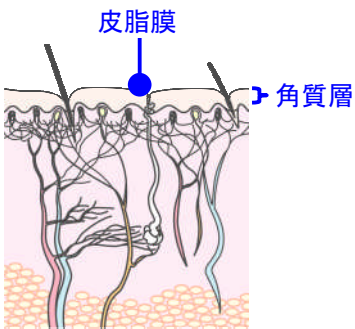
今回のテーマ

乾燥肌 ～食べるカサカサ肌対策～



空気が乾燥する秋から冬にかけて増えてくるのが乾燥肌の悩み…。その原因はアトピー性皮膚炎のような遺伝的なものや、加齢や生活習慣などの後天的なものもあり様々です。遺伝的な原因の場合は、適切な治療を受けることが一番の対策ですが、後天的な原因は、自分自身が生活環境を改善することで症状が軽くなるケースも少なくありません。本格的な冬がやってくる前に、カサカサ肌対策始めましょう！

皮膚の役割



皮膚の一番重要な役割は、『外界からの刺激を防ぐ』こと。皮膚の表面を覆っている皮脂膜は弱酸性で、細菌やカビの繁殖を抑えて体内に侵入しないようにする役目を持っています。また、皮脂膜は角質層の水分蒸発を抑える働きもあり、理想的な水分量が保たれていれば、キメの整った、張り潤いのある肌になります。ところが、何らかの原因で角質層の水分が低下すると、皮膚は乾燥状態となり、肌荒れに…。これは皮膚の防御力が低下した状態で、いろいろな物質が吸収されやすく、炎症を起こしやすくなるのです。

【皮脂膜とは？】 分泌される皮脂と汗の水分が混ざって出来たもので、天然の保湿クリームとも言われます

その他、『体温を一定に保つ』、『感覚器として体外の状況を知り、身を守る』などの役割も担っています。

後天的な乾燥肌の原因

せっけんの使い過ぎ



肌の汚れをきちんと落とすことは大切ですが、せっけんを使い過ぎると必要な皮脂まで流してしまいます。特に液体のものは、一回の量を使い過ぎる傾向にあり、注意が必要です。

入浴時は、ナイロン製タオルでのこすり過ぎや熱いお湯での長湯にも気を付けましょう。



暖房による湿度低下



冬の乾燥した空気に追い打ちをかけるのが暖房。最近では、夏場の冷房による乾燥肌も増えています。

紫外線



紫外線をたくさん浴びると、肌細胞の生まれ変わりのサイクル(通常約28日間)を早めてしまいます。こうしてできた肌は、皮脂と水分の補給力が非常に弱く、皮脂膜を十分に作る事ができないため、ダメージを受けやすくなります。また、紫外線は肌のコラーゲンを減少させる働きもあり、張りや保湿力を失う原因になります。

加齢



年齢とともにヒアルロン酸やコラーゲンの産生能力が衰えます。肌をみずみずしく保てるのは、ヒアルロン酸がコラーゲンと水分を結んで、乾燥から肌を守っているからなのです。また、肌のコラーゲンを増やす働きを持つ女性ホルモンが、加齢によって減少したり、バランスが崩れてしまうことも原因になります。新陳代謝が衰え、皮脂や汗が少なくなるため、男性でも乾燥肌になりやすくなります。

生活習慣



- ◆喫煙…体内に入ったタバコの煙は、肌細胞にもダメージを与えます。
- ◆疲労・睡眠不足…血液循環が悪くなり、肌への水分供給が十分に行われなくなったり、新陳代謝が低下します。
- ◆ストレス…過度のストレスは、ホルモンバランスを崩します。
- ◆バランスの悪い食事…食事の量が極端に少なかったり、偏食がちだったりすると、栄養素が不足し肌のコンディションを悪くします。

カサカサ肌を防ぐ栄養素

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ちます。ビタミンAには、動物性食品に含まれる『レチノール』と色の濃い野菜に多く含まれる『βカロテン』があります。レチノールは過剰症があるため、摂り過ぎ注意しましょう。



レバー類

うなぎ



牛乳・乳製品



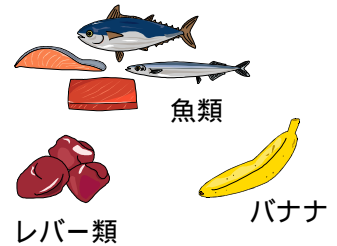
納豆

ビタミンB2

細胞の再生を助け、成長を促進します。健康な肌を作るのに欠かせません。また、老化を進行させ、発ガン性もあると言われる過酸化脂質ができるのを防ぐ効果もあります。

ビタミンB6

食事から摂ったたんぱく質は、アミノ酸に分解され、体に必要なたんぱく質に再合成されます。その時に不可欠なのがこのビタミンで、健康な皮膚をつくる働きがあります。



ビタミンE

細胞を破壊する過酸化脂質を分解するため、老化の進行を遅らせます。ビタミンA・Cと合わせてとると効果がアップします。血行を良くする働きもあるため、肌をみずみずしくしてくれます。



ビタミンC

体内のコラーゲン合成に働き、皮膚を強くして、肌に張りを持たせます。しみのもとであるメラニン色素の生成を抑える効果もあります。



カサカサ肌対策メニュー



おすすめ

鍋物
具たくさんの汁物

体を温めて代謝を良くしてくれます。つゆごと食べればビタミンB群・Cなどの水に溶ける栄養素もしっかり摂ることができます。ビタミンA・Eは油と一緒に摂ると吸収率が良くなるので、炒め煮にするのも良いですね。旬の野菜をたっぷり入れましょう。

食後のデザートやおやつには果物で、ビタミンCを強化！！



様々な栄養素が集まっているのが食物です。「肌に良いから」と特定の食品ばかりを食べたり、逆に特定の食品を避けるような食べ方は、栄養素のバランスが崩れ、健康を害することさえあります。食生活の基本は“偏らずいろいろな食品をまんべんなく食べる”こと。その上で、上記のような食品に気を配ると良いでしょう。なお、治療中の病気や健康に不安のある方は、必ず医師や栄養士など専門家にご相談の上、行ってください。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：為政・植田・大町・小堀・柴田・新出・田中・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・三宅・矢原

