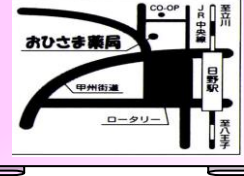


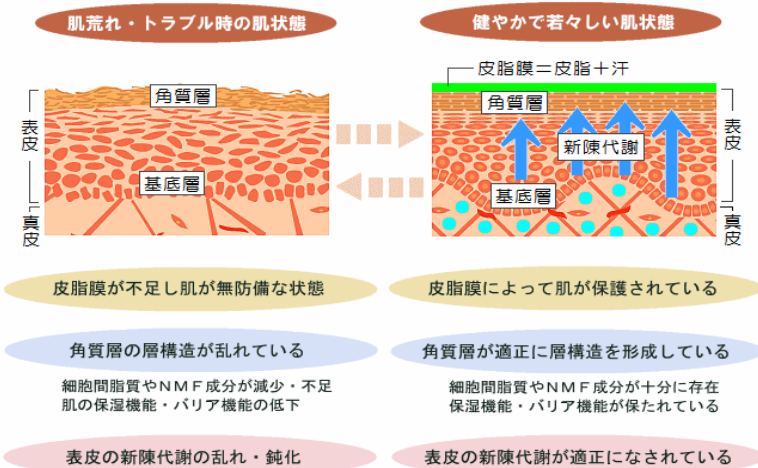
いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

4月になり、新しい環境で生活が始まった方もいるのではないのでしょうか？少しずつ暖かくなりました。ただ朝晩冷え体調管理が難しい季節でもあります。こんな時、皮膚のトラブルを抱えている方も多いようです。

TEL 589-5701



寒い冬から暖かい春へと季節が変わっていく中、体そのものが外部環境の変化に対応しようとするため、春の肌状態はとてもデリケートで、外界からの刺激に対して非常に敏感になっています。



春になると、体の新陳代謝が活発になり、ホルモンの分泌も盛んになります。また、皮膚表面では皮脂や汗の分泌も増えてきます。気温の変化、湿度の変化、そして生活そのものの変化などが原因となり体調も一種の緊張状態にあります。急に眠れなくなったり、ストレスが溜まってイライラしやすくなったり、皮膚を含め体全体が大変敏感になっています。

春になるとかぶれやすくなったり、吹き出物ができたり、皮膚のトラブルが発生しやすくなるのは、こうした体調の変化に関係しており、皮膚が外からの異物（花粉、ほこり、乾燥など）に反応しやすくなり、様々なアレルギーを発生させ、花粉症、喘息、アトピーといった症状の悪化も見られます。

肌の状態が悪くなっていると、外的刺激から肌を守るバリア機能が低下し、その隙間から刺激物質や異物が入りやすくなります。刺激物質や異物が侵入してくると、皮膚（表皮）の免疫細胞は、体を守るために攻撃を始めます。この攻撃が肌表面ではかぶれ、炎症となって現れます。表皮最下層の基底層では、どんどん新しい細胞をつくり角質層を修復しようとします。急ピッチで修復しようとするために普通はほぼ28日間で行われる新陳代謝（ターンオーバー）の周期が急激に短くなってしまいます。短期間で角質層へ押し上げられた細胞ですから、形も機能も不完全な角質細胞が角質層に並ぶことになり、角質層の構造が乱れ皮膚はますます乾燥して、角質層のバリア機能が低下し、新陳代謝が乱れて不完全な角質層を作るという悪循環に陥ってしまいます。

刺激物質や異物の侵入しやすくなり慢性的な皮膚炎になってしまうこともあります。
対策) ★**身体の内側の影響が肌に現れないように精神面、生活面に気を配りましょう**

適度な運動やお風呂で温めのお湯にゆっくり浸かることは、自律神経のバランスを整え、血行促進や、肌の代謝機能を促進させることができます。刺激の強い食事等で胃腸を傷めないようにすれば栄養をしっかりと吸収できます。肝臓に負担のかかるような飲酒は控えめにしましょう。睡眠や食生活が不規則にならないように、精神的ストレスや過度の筋肉疲労をできるだけ避け、身体や心に負担をかけないようにしましょう。肌を整える成長ホルモンは夜に働きます。日付の変わる前には就寝しましょう。

★**肌の角質層を健全に保ちましょう**

まずは、皮膚表面に付着した刺激物（汗、時間経過とともに変質した皮脂、空気中のちり、ほこり、雑菌、花粉などのアレルギーの元になるもの等）をきれいに取り除きます。石鹸は低刺激のものを使用し、よく泡立て、肌を擦らないように泡で優しく汚れを落とします。洗った後の石鹸はよく洗い流しましょう。お風呂上がりには皮膚を乾燥させないよう保湿剤を塗ります。

皮膚に刺激の少ない素材の衣類を



吸湿性・肌触りがいい
木綿の衣類が勧められます。
縫い目が目立つもの、特殊な染料を使っているものは避けましょう。
シーツやベッドカバーも同様です。



衣類のお洗濯はしっかりと
洗剤が残留しないように、しっかりとすすぎ洗いをしましょう。



顔や首に刺激を与えないようなヘアスタイルを
毛先が当たると刺激になり、かゆみを誘発することがあります。
ヘアカラーなどによるかぶれがでることもあります。

爪のお手入れをきちんと



爪が伸びていたり、とんがっていると、皮膚を掻いた時に傷つけてしまうことがあります。爪切りややすりを使ってお手入れしましょう。



汗をかいたらしっかりと洗い流して

汗はかゆみを誘発することがあります。スポーツなどで、気持ちのいい汗を流したら、きちんとシャワーなどで洗い流しましょう。
スキンケアも忘れずに。

皮膚のかゆみの原因には、皮脂腺分泌欠乏（ドライスキン）、更年期、妊娠、神経症、肝疾患、糖尿病、甲状腺機能低下症、腎不全、悪性腫瘍、血液疾患、心因性掻痒症、痛風などが潜んでいることがあります。

糖尿病の方はフットケアも大切。受診時に足の裏を見てもらって！！

痒みが長く続く時には受診しましょう。

の

り。
ン
完
下

し
う。

き
り
り

