



11月に入り、昼夜の気温差が大きくなり体調を崩しやすくなるなど、何かと体に変化があらわれる時期でもあります。風邪症状や肌がカサカサするといった症状が出る方もいらっしゃると思います。そこで今回はのどや肌の「乾燥の原因と予防」についてご紹介したいと思います。

## 乾燥の原因とは？

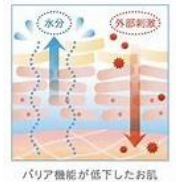
### 《のど》



空気中の水分量(湿度)が低くなってしまい、空気が乾燥してしまいがちになります。また、エアコンも空気中の湿度を奪う原因の一つのようです。空気が乾燥していると、呼吸から得られる水分量が減り、のどがカラカラの状態になってしまいます。

### 《肌》

肌には「バリア機能」が備わっており、そのバリア機能が正常な状態では水分が保たれているため、乾燥しにくくなっています。しかし、バリア機能が低下すると肌が乾燥してしまい、外部からの刺激も受けやすくなるとされています。



バリア機能が低下したお肌

## ☆のどの乾燥予防☆

### ◎うがい◎



①口の中に水を含み、汚れや食べかすを落とすため、ブクブク洗浄をし吐き出す。

②再度口に水を含み、のどの奥まで行き渡らせるようにガラガラとうがいをする。

上記を15秒程度、2~3回行うとよいでしょう。但し、うがい薬を使用する際は、薬の使用量を守りましょう。



### ◎水分補給◎

気温の低い時期は水分不足を感じにくく、水分補給をするタイミングが減ってしまう傾向があります。喉に水分が通るだけでも乾燥対策になるため、こまめな水分補給を意識しましょう。

## ☆肌の乾燥予防☆

### ◎保湿剤◎



保湿剤の適正量は、薬を塗った肌にティッシュがつき、少しテカリが出るくらいといわれています。保湿剤を手にとって、塗る部位のシワに沿って伸ばすのがコツです。強く擦り付けるように塗り込むと、皮膚にダメージを与えてしまう恐れがありますので、塗り込むのではなく優しく塗るのがポイントです。

### ◎食べ物◎



・ビタミンA「皮膚粘膜の正常化」

・ビタミンB6「肌の保護」

・ビタミンC「コラーゲンの生成」

・ビタミンE「抗酸化作用」

・タンパク質「肌細胞の構成」

・亜鉛「肌のターンオーバー促進」

・にんじんや海藻類、卵、レバーなど

・鶏肉やレバー、魚介類、ニンニクなど

・赤ピーマンやセロリ、キウイや苺、ジャガイモなど

・サバなどの魚介類やほうれん草、大豆製品など

・肉や魚介類、卵、乳製品など

・うなぎや牡蠣、肉類、海藻など



これらの食材を中心に、多種の食材を少しずつ食べることが良いとされています。偏った食生活にならないようバランスよく食べて健やかな肌を目指しましょう。

乾燥が気になる時期になってきました。乾燥を放置すると、風邪を引いたり、あかぎれなどの肌荒れ、かゆみが出てきたりと、体に悪影響を及ぼします。たかが乾燥と思わず、早めの対策を行いましょう。症状が酷くなってきた場合は、早めにかかりつけやお近くの医療機関を受診することをお勧めします。

~今月の担当は、岩野です~

全国の医療機関の処方を受付いたします

お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910