

乾燥する季節に気をしけること

厚生連健康管理センターがわ 保健師

谷澤 まさみさん

冬は寒さだけでなく、乾燥する季節でもあり、部屋や肌の乾燥対策が必要になってきます。インフルエンザや風邪の予防に部屋の加湿をすると効果的なことは、みなさんよくご存知かと思えます。

肌も同じで、せっかくなクリームやローションを使っても保湿しても、手洗いや水仕事をしているところ、つい忘れてしまい手荒れに悩むこと…。

水仕事の手荒れの原因であることが、いろいろな研究でわかっています。皮膚の構造は、内側から真皮、表皮、角層です。一番外側の表面にある、薄さ0.02ミリの角層が肌荒れを防ぐバリア機能を担っている大切な部分です。

手荒れは、直接肌が水に触れている時ではなく、ぬれた後で乾燥していく時に進行していきます。肌内部に浸透していた水分が蒸発していく時に、もともと角層内部にあった水分や保湿成分まで奪っていつてしまうのです。この乾燥していく過程が肌の持っているバリア機能を低下させ、肌荒れをおこす一番の原因です。

《水による手荒れの原因》

水を使う時間が長い
石鹸・洗剤の使いすぎ
きちんと拭けていない

最近では感染防止策として、手拭タオルの代わりにエアタオルや使い捨てのペーパータオルが普及しています。家庭でも外出先でも、手洗いや水仕事の後は水滴が残らないように、きっちり乾いたハンカチやタオルで拭き取ることを心がけて肌荒れを防ぎましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年12月9日(月) 16:00~17:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 女性アスリートの月経対策法
～最高のパフォーマンスを発揮するために～
講師 河西 邦浩 氏 (産婦人科部長)

演題② スポーツ選手が使ってもいい薬とダメな薬の話
～ジュニア選手から指導者・保護者まで競技に関わる～
～全ての人の知ってほしいドレーピングの知識
講師 香西 祥子 氏 (妊婦授乳婦薬物療法認定薬剤師)
(スポーツファーマシスト)

参加無料
定員100名

2019年12月18日(水) 15:00~16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 放射線治療について
講師 瀬尾 裕之 氏 (放射線治療科部長)

演題② どうやって防ぐ?かかったらどうする?
～ノロウイルス感染症～
講師 三谷 佳衣子 氏 (感染管理認定看護師)

参加無料
申込不要