

乾燥肌は放っておくと危険です

ひふのクリニック人形町 上出良一院長に聞く



「皮膚が乾燥してかゆい」「すねや足が粉を吹いている」と高齢の読者から相談が寄せられました。「乾燥肌は放っておくと危険」と注意を喚起する、ひふのクリニック人形町の上出良一院長に、冬の乾燥肌対策を教えてくださいました。

毎日のケア、対策が大切



健康な肌のバリア機能

健康な肌



角質層の水分が保たれている

乾燥肌の原因は、環境と年齢、もともとの体質です。お年寄りは、肌の皮脂の分泌が減り、新陳代謝が遅くなり、肌が乾きやすくなるのです。健康な肌は、イラスト(左下)のように汗と皮脂が混ざった天然クリームが皮膚の表面を覆っています。その下は角層と深い、おせんべいのような細胞が並びバリアを作っています。加齢によりその細胞の一つひとつが大きくなってしまいがちです。すると水分が通る経路が長くなって上までゆかなくなり、皮膚表面がカサカサしてしまうのです。角層細胞の中の天然保湿因子が減少し、汗も

かかなくなる。そうしたことが合わさって、お年寄りの「乾皮症」がおきるわけです。放っておくとどうなるの? かゆくて仕方ないのでポリポリかいていると、かゆみを感じる神経が皮膚の表面近くまで伸びてきて、余計に敏感になってしまいます。さらにかき続けると、「皮脂欠乏症湿疹」と言われる湿疹の状態になり、さらに、足にコインのような丸いジクジクした湿疹が出る「貨幣状湿疹」へと進行しかねません。若い人より治るのにも時間がかかります。

東京慈恵会医科大学皮膚科学講座教授、同大学附属第三病院皮膚科診療部長を経て、2014年にひふのクリニック人形町を開院。同大学客員教授。「皮膚を通じて患者さんに寄り添う」をモットーに、「アトピーカフェ」開催や解説動画を配信中

乾燥症という未病のうちにはきちんとスキンケアをし、病気へと進行させないことが大切です。アクティブ「保湿」の3要素 1、環境を整える⇒加湿器 2、皮膚表面を整える⇒「補」湿 3、皮膚の内部を整える⇒炎症を抑える ※くわしくは、「ひふのクリニック人形町」ホームページ参照 各種、解説動画あり

アクティブ「保湿」でしっかりケア アクティブ「保湿」という言葉を初めて聞く人も多いと思いますが、私が提唱する乾燥肌対策のことです(左)。

乾燥肌が気になる方、かゆくて仕方ない方は医師に相談してください。注意すべきは、見た目に赤みがなくても内部で起きている「隠れ炎症」

皮膚内部を整える 乾燥肌が気になる方、かゆくて仕方ない方は医師に相談してください。注意すべきは、見た目に赤みがなくても内部で起きている「隠れ炎症」

環境を整える まず行うべきは、「環境づくり」です。乾燥は肌のバリアを壊します。湿度が40%を切ると要注意です。湿度計を身近に置き、加湿器を使って、50~60%程度に維持するようにしましょう。

皮膚表面を整える 保湿は、水分を「保つ」というよりは水分を「補

市民権を得た新婦人の活動



平和のための戦争展で(大山小学校)

「野の草を食べる会」は毎年4月29日に、新婦人の春の行動として25年続け、多くの方に新婦人を知ってもらい、入会いただく機会にもなりました。料理小組10年間のレシピ集「食の知恵袋」1集、2集を発行し、薬草料理を中心とした10年間のまとめを家事援助のヘルパーさんに寄贈し、お年よりの料理に利用され、喜ばれました。平和のための戦争展も好評で、8月6日の平和授業に小学校(大山小、鎌手小、有田小)から呼ばれ、平和の尊さを子どもたちに伝える機会もありました。

新婦人がとりくんだ布ぞうり作りがひろがり、数カ所の公民館からの依頼で、Tシャツや浴衣利用の布ぞうり講習会が、女性セミナー、老人会、自治会などで開催されました。

母の歴史

大分県 諫元正枝さんのお話 (8)

1980年に入り要求別小組が本格的に始まると、日田支部では水を得た魚のように、木彫、和紙工芸、絵手紙、料理小組と広がっていきました。行政から、市のひな祭り行事に和紙離のワークショップを開いてほしいとの要請があり、講師を派遣して観光客にも喜ばれました。和紙人形展も何度も開き、和紙人形小組(5組)を「ひたを元気にしたい和紙人形の会」にまとめ、展示とワークショップ開催に、市の町づくりの予算がつき、会場費、展示費、資料費等の援助がありました。

女性のひろば 2月号発売中 従来の保険証を取り戻そう 湯浅和己 どうなっているの? ICT教育 第二の人生、始まる 読者の手記 アルテイシア/瀬古由起子/本田葉子 近代文学に読む「ジェンダーと戦争」 澤田章子

オンライン次世代全国ミニ交流 毎週 1月23日 20:20~21:00 金曜日 30日 20:20~21:00 開催 2月6日 20:20~21:00 13日 20:00~21:00 全体会のあとグループに分かれて新婦人しんぶんと一緒に読みます。聞くだけでもOK! お問い合わせ 各支部または都道府県本部へ

2026年 平塚らいてう記念の年 らいてう生誕140年 らいてうの会25周年 らいてうの家20周年 2/22(日) 記念講演 小森陽一さん 14時~ 新婦人中央本部 11/28(土) 記念講演 田中優子さん 東京ウイメンズプラザ 7/4(土) らいてう講座 8/9(日) らいてうの家フェス 10/3(土) 音楽詩「雷鳥の歌」 NPO法人 平塚らいてうの会 東京都文京区小石川 5-10-20-5F TEL&FAX:03(3818)8626 E-mail=raichou@nifty.com