



## 皮膚掻痒症

### ◆どのような病気？◆

肉眼的には明らかな皮膚症状を認めないのに皮膚がかゆい場合をいいます。

高齢者では皮脂や水分の分泌が低下したため皮膚が乾燥してかゆみを感じる事が多くあります。皮膚の乾燥が著明な場合は、乾皮症ないし皮脂減少性皮膚炎などとよばれることもあります。皮膚掻痒症との境界は明らかではありません。皮膚掻痒症の原因としては、乾皮症に起因したものと、全身性の疾患にかゆみの伴うもの、さらに心因性のものなどが考えられています。

### ◆症状と特徴◆

明らかな皮膚の発疹はみられないのに、強いかゆみがあります。乾皮症は、皮膚の角層の水分含有量の低下に基づく角層の乾燥ですが、男性のほうが女性より多いのが特徴です。足前面の部分が多く、太ももや腰さらには腕にはっきりみられ、冬に増えて、夏によくなくなることもあります。皮膚は乾燥性で光沢を失いカサカサになり、さらにあちこちに紅い斑や亀裂を起こします。

### ◆どこを注意すればよいか◆

遺伝、加齢、また低湿度、寒冷、過度の暖房などの自然あるいは屋内の環境因子により皮膚は乾燥をきたします。

頻回の入浴や熱い風呂に長くはいることは避け、また体のこすりすぎには注意しましょう。石鹸も使いすぎないように必要最小限にとどめます。硫黄入浴剤の使用も避けましょう。電気毛布は使わないようにし、過度の暖房やこたつは皮膚を乾燥させるので注意しましょう。低湿度にならないよう保湿に注意が必要です。肌着は刺激の少ない保湿性の高い木綿製品や絹製などでゆったり着ることが望ましく、厚手のタオル地も避けたほうがよいでしょう。

過度の運動・熱いまた辛い食事・刺激の強い食物・アルコール・香辛料・味の濃いものを避け、肉体的・精神的ストレスを少なくしなければなりません。過度の運動は避け、発汗を抑え睡眠、休養を十分とるように心がけましょう。



## 美肌のための栄養

美肌とは、お化粧品をして美しく作られた皮膚ではなく、持って生まれた素肌の美を保つ栄養素、皮膚の健康と栄養の問題についてお話しします。

人は年齢を重ねるごとに肌のトラブルや衰えを感じるようになります。これは加齢現象の一つで、誰しも避けられないものです。加齢だけではなく、生まれつきの肌質や生活環境の要因によっても影響されます。例えば日光(紫外線)、雨風、寒冷、食生活、生活リズム、職業、ストレスなどが関係します。

人間の体の細胞は日々生まれ変わっていて、今日も体の中では古い細胞は死に、新しい細胞が生まれています。肌の細胞も同じで、この肌の生まれ変わりを新陳代謝といいます。実際の食事の摂り方では、これが皮膚に効く！という食べ物があるわけではありません。皮膚はいつも外界にさらされ、内部では新陳代謝を繰り返して新しく生まれ変わっています。

### 食事の基本＝年齢や生活スタイルに見合ったエネルギーを補う主食を摂る！

その上で副食として、肉類、魚類、野菜類、果物などをバランスよく摂ります。肌に良いからといって野菜や果物だけを多く摂ることは良くありません。摂取する食品の種類は出来るだけ色々な種類を取り入れ1日30食品が理想的です。栄養のバランスも自然とよくなり、不足しがちなミネラルやビタミンも補うことができます。

バランスの良い食事が、肌にとって一番良い食事ですね。さて、皆さんの今日の摂取品目は何種類でしょう？！  
肌と健康に良い食事は「まごわやさしい」食事です。下記のような食事を心がけましょう。

ま・・・大豆、あずきなどの豆類のこと。タンパク質、マグネシウムの摂取に。

ご・・・ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンドのこと。ビタミンEの摂取に。

わ・・・わかめ、こんぶ、のりなどのこと。ヨード、カルシウムの摂取に。

や・・・野菜、根菜のこと。β-カロチン、ビタミンCの摂取に。

さ・・・魚のこと。タンパク質、亜鉛の摂取に。

し・・・しいたけ、しめじなどのきのこ類のこと。食物繊維の摂取に。

い・・・じゃが芋、さつまいもなどのイモ類のこと。食物繊維、炭水化物の摂取に。



なかなか食事の改善が難しい方、忙しい方、ストレスが多い方、肌の状態が極端に良くない方はとくにサプリメントで補うことをおすすめします。