

## 今すぐ始めよう、冷え対策

冬は、体が冷えやすい季節です。冷えが続くと免疫力が低下し、病気になりやすくなるといわれます。  
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するためにも、この冬は十分な冷え対策を行いましょう。

### 冷えはさまざまな不調を招く原因に

冷えを感じると、私たちの体は末梢の血管を収縮させて血流を悪くし、体内の熱を逃がさないようにします。冷えが続くと、血流の低下から体のすみずみにまで栄養や酸素、さらには熱までもが行き渡りにくくなります。そのため新陳代謝が鈍り、老廃物がたまり、体温が下がってさらなる冷えを招きます。その結果、胃腸の不調や倦怠感、便秘、頭痛など、さまざまな体調不良が起こりやすくなります。

それだけではありません。冷えが進むと、免疫細胞の機能が低下しやすくなります。もともと免疫細胞は温かいところで活発に働きます。冷えていると免疫細胞の働きが低下し、ウイルスや細菌などの外敵の侵入や増殖を許してしまいます。したがって、冷えを防ぐことは、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染症対策としても有効と考えられます。

### 衣服や入浴で体を外から温める

冷え対策には大きく2つの方法があります。一つは外から温めることです。腹巻やレギンスなどでおなかから太ももまでをしっかりと温かくしましょう。これらの部位には血液や筋肉が多いため、手足を温めるより、効率よく全身が温まります。湯たんぽなどを利用するのもよい方法です。

冬は暖房が入った部屋でもつま先や下半身が冷えがちです。レッグウォーマーやブランケットなどを用意して、体を冷やさない工夫をしましょう。

入浴も冷えの予防や改善に効果的です。ただし、熱い湯船に浸かるのは交感神経を刺激して血管を収縮させ、血流を低下させるので逆効果です。また、特集で紹介したようにかゆみを生じやすくするの

クスリ



### ご意見をお寄せください 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

#### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 薬局で在宅医療や介護についての相談ができる事を知っていますか。（1.知っている 2.知らない）
- ②についてのご意見
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別
- 年齢 ⑩ 電話番号

※記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、  
<https://questant.jp/q/L0YF6K6X>に  
アクセスしてご回答ください。ご利用  
端末が対応していない場合はハガキで  
ご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。  
…あと先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life1月号係

で、肌にとっても刺激が強すぎます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯まで温めましょう。

### 運動や食事で体の中から温める

もう一つの冷え対策は体の中から温めることです。「筋肉は体の暖房器具」といわれます。体を動かすと筋肉は熱を出しますが、それだけではありません。じっとしていても生命維持のため、体は熱を発します。その最大の熱源が筋肉です。筋肉を増やしたり維持するには運動が欠かせません。特に、スクワットやかかとの上下運動、腹筋運動などで大きな筋肉を鍛えるのがおすすめです。リンゴや鮭、鯵、ニンニク、ショウガなどは体を温める性質を持っているといわれます。こうした食材を積極的にとるのも冷え対策に役立ちます。

なお、冷えについてわからないことがあれば薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堀 直子

みんなで  
確認

# 冬の スキンケア 入門

特集

### ■今すぐ始めよう、冷え対策…4

ハチミツとリップクリーム  
のセットを70名様に  
プレゼント…4

### 保湿成分入りの 入浴剤もおすすめ

ホホバオイルやカモミール配合の保湿系の入浴剤を使うと、お湯に浸かるだけで全身の皮膚の表面に被膜ができ、入浴後の乾燥を防ぐ効果が。ただし、肌に合わないこともありますので注意して。



### 効果的な保湿剤の使い方

- 使用量の目安 手のひら2枚分の広さに塗る際の目安 クリームや軟膏は人さし指の指先から第一関節くらいまで。 ローションや乳液は1円玉大。
- 塗り方 必要な量の保湿剤を指でとったら、塗る部分に点々と置き、手のひらでやさしく広げていきます。

基本は「保湿」「洗浄」「紫外線対策」の3つ

冬の乾燥した空気は肌の大敵。肌の水分が奪われるばかりか、乾燥した空気に漂うホコリやチリなども肌に付着。さらに紫外線の影響も忘れてはいけません。冬のスキンケアはこれらを意識して行うことが大切です。

### 健康な肌とはどんな肌？

健康な肌とは“炎症のない肌”的こと。一見、炎症がないように見える乾燥した肌も、皮膚から採取した組織を顕微鏡などで観察すると微細な炎症が認められることがあります。

自分に合った

### 保湿剤を使う

保湿剤には保湿力が高い順に、油脂をベースに有効成分を練り込んだ軟膏、油脂と水分を乳化剤で混ぜ合わせたクリーム、水分に有効成分を溶かしたローションなどの種類が。肌の状態に合わせて選んで。



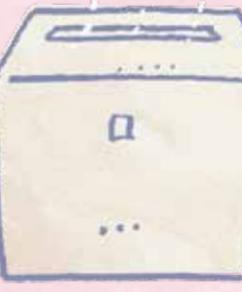
# ①保湿で 乾燥肌対策

今季は肌が乾燥しがちです。しっかりと保湿して、肌の潤いを保ちましょう。

### 入浴時のお湯は ぬるめがおすすめ

肌が乾燥すると皮脂膜や角層の構造が乱れ、外からの刺激を受けやすく、かゆみを生じることが。熱いお湯はかゆみを強めたり、皮脂を落としすぎたりするので、ぬるめのお湯がおすすめです。

しつこいかゆみや赤味を伴う乾燥は皮膚科へ  
肌が乾燥するとかゆみが生じやすくなります。かゆいからと、かき続けると湿疹に。しつこいかゆみや赤みを伴う場合は、皮膚以外の病気が原因の可能性もあるので、皮膚科を受診して。



### 部屋を適切な 湿度・温度に

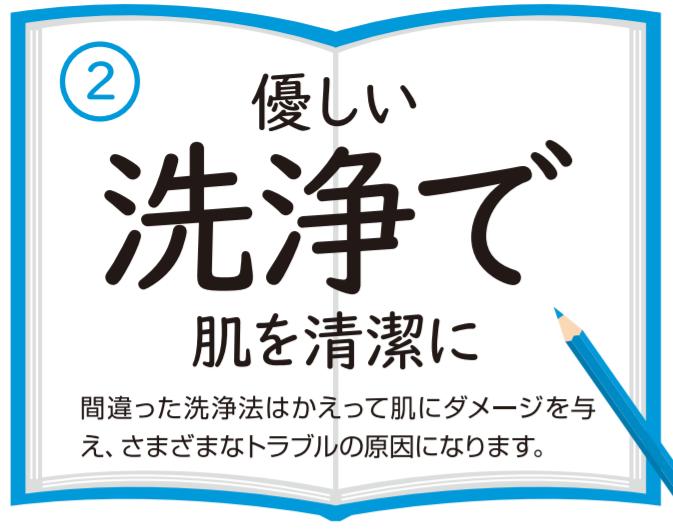
肌からの水分の蒸発を防ぐには、部屋の湿度・温度管理も欠かせません。洗濯物を部屋干ししたり加湿器を使ったりして部屋の湿度を50～60%に、温度は18～23℃を保ちましょう。



### マスク着用時の肌を守る

マスクの長時間着用により、肌との摩擦が生じたり、蒸れたりして肌トラブルが急増中。これを防ぐには顔に合ったサイズのマスクを着用し、汚れたら速やかに交換することが大切。肌トラブルで悩んだときは皮膚科に相談を。





### 洗顔はよく泡立てて1日1~2回

洗顔で大切なことは、汚れを泡で包み込んで落とすことです。泡の量が少ないと石けんが研磨剤のようになり、肌を傷つけるおそれがあります。必ず石けんをよく泡立てて、夜、あるいは朝晩、丁寧に洗顔して肌を清潔に保ちましょう。



### ぬるま湯って何℃くらい?

熱すぎる湯や冷たい水での洗顔は、ともに肌によくありません。30~35℃程度のぬるま湯での洗顔が基本です。温水プールの水温(30℃前後)よりも少し熱め、湯船の温度(38~40℃)よりも低いイメージです。



### 胸、背中など皮脂の多いところを意識して

軽い汚れはぬるま湯で流すだけで落とせます。毎日石けんで洗うのは、首から肩甲骨にかけての背中のVゾーンや、胸元、脇の下、陰部、顔、手足など。そのほかの箇所を石けんで洗うのは2~3日おき程度でOK。



### きめ細やかな泡の作り方

①石けんを泡立てた泡を片手にとり、空気と一緒に混ぜるようにさらに泡立てます。②ティースプーン1杯分の水を少しづつ足し、泡立てを繰り返します。③両手でもみながら大きな泡をつぶすと完成。



## 食事で スキンケア

3食バランスのとれた食事が基本。  
加えて摂りたい栄養素を紹介します。



### 肌のバリア機能を守るビタミンD

ビタミンDは骨の形成に欠かせない栄養素ですが、近年、β-ディフェンシンという抗菌ペプチド<sup>\*</sup>を皮膚上に作らせ、バリア機能を高める働きがあることが明らかになりました。アミノ酸が2~50個程度連鎖した状態

多く含まれる食品:鮭、うなぎ蒲焼き、ブリ、干し椎茸など



### コラーゲンの生成に必要なビタミンC

ビタミンCは皮膚の弾力を保つコラーゲンの生成を促進。紫外線によって発生する活性酸素を取り除く抗酸化力もあります。シミのもととなるメラニンの合成を抑制する働きも。

多く含まれる食品:パプリカ、ブロッコリー、キウイ、イチゴなど



### 皮脂のバランスを整えるビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>

皮膚や粘膜の新陳代謝を助け、健康に保つビタミンB<sub>2</sub>とB<sub>6</sub>には皮脂のバランスを整える働きもあります。ビタミンB<sub>2</sub>が不足するとB<sub>6</sub>の働きが阻害されるので一緒にすることが大切です。

多く含まれる食品:B<sub>2</sub>=牛レバー、卵黄、納豆、牛乳、鮭 B<sub>6</sub>=マグロ、鶏さみ、鮭など



### 酵素の活性化に欠かせない亜鉛

体内では何千種類もの酵素がさまざまな代謝に関与しています。亜鉛は酵素が活性化するのに不可欠なミネラルで、肌や髪の細胞分裂を正常にし、肌荒れや脱毛を予防します。

多く含まれる食品:カキ、ホタテ、豚レバー、牛肩ロース(赤肉)など



### 皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ちます。不足すると肌がかさつき、脱毛しやすくなります。高齢者の皮膚が乾燥してかゆくなるのは、ビタミンA不足が関与していることも。

多く含まれる食品:うなぎ蒲焼き、鶏レバー、にんじん、かぼちゃなど



# 基本を押さえ て肌健やか

### 冬でもUVA\*は夏の半量

日焼けを起こすUVBは季節変動が激しく、冬のUVB量は夏の4分の1程度まで減ります。一方、皮膚の奥まで浸透してシワやたるみをつくるUVAは、UVBに比べて季節変動が少なく、冬は夏の半分ほどの量があるので冬でも油断は禁物です。

\*紫外線は波長の長さでUVA、UVB、UVCに分類される。UVCは地上に到達しない。



### 自分の肌質に合った日焼け止めを

紫外線を吸収して皮膚に届かないようにする紫外線吸収剤が配合された日焼け止めは、皮膚に刺激を与えやすく、かぶれなどを引き起こすことがあります。敏感肌の人は紫外線を反射する紫外線散乱剤を使用した日焼け止めを選ぶとよいでしょう。

### 照射角が下がり、顔全体に紫外線が

太陽の高度が高い夏には紫外線は直上から降り注ぎますが、冬は太陽の高度が低くなるため、紫外線は横から顔全体に当たります。屋外で長時間過ごすときは、紫外線が当たりやすい頬周辺を中心に日焼け止めを丁寧に塗りましょう。

### 肌のSOS

こんなときは  
皮膚科へ



### フケの原因はカビの増殖かも

空気が乾燥して頭皮に水分が少なくなるとフケが多くなります。洗髪などをしても改善しないときは脂漏性皮膚炎かも。皮脂をエサとするカビ(马拉セチア菌)の増殖が主な原因です。

### 皮膚の奥深くまでダメージを受ける低温やけど

カイロや湯たんぽなど、体温よりも高めの熱に長時間さらされて起る炎症が低温やけどです。皮膚が赤くなる程度でも炎症は奥深くまで達し、壊死や潰瘍につながることも。



### ③紫外線 対策で 肌のダメージ予防

紫外線は太陽光の一部。紫外線は1年中降り注いでいるので、対策は通年必要です。

### 雪山では夏と同じ対策を

雪面は草地やアスファルトに比べ約8倍も紫外線を反射します。また標高が高くなると紫外線は大気の散乱を受けにくくなり、紫外線量は多くなります。スキーなどで雪山で長時間過ごすときは、夏同様の紫外線対策を行いましょう。



### 肌が乾燥していると紫外線の影響も受けやすい

乾燥した肌は、皮膚内の水分が蒸発している状態にあり、皮膚の表面を覆う皮脂膜が壊れてバリア機能が低下しています。皮膚のバリア機能が低下していると紫外線の影響を受けやすいので注意が必要です。



### 乾燥肌でもできる大人ニキビ

思春期のニキビの主な原因是過剰な皮脂の分泌。一方、大人のニキビはストレスや不規則な生活、睡眠不足などさまざまな原因が絡んでいて、乾燥肌でもできることがあります。



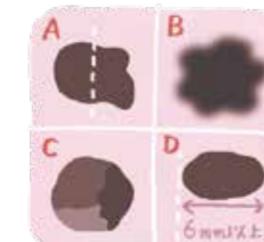
### 足裏のひび割れは水虫の疑いが

この時期、かかとがカサカサしたり、足の裏の厚みが増してひび割れすることも。保湿剤を塗っても改善しないときは皮膚の乾燥が原因ではなく、角質増殖型の水虫の可能性が。



### ABCDルールでほくろをチェック

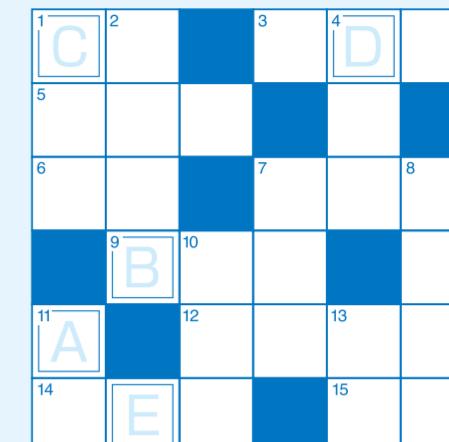
ほくろのように見えてもABCDルールがあてはまるときはメラノーマ(悪性黒色腫)の疑いが。A(Asymmetry):左右非対称、B(Borderless):輪郭が不明瞭、C(Color):色むら、D(Diameter):長径6mm以上。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



### タテのカギ

- ① 粋でないこと
- ② 改めて変えること
- ④ カレーに用いるスパイスの代表格
- ⑦ チャップリンは〇〇〇王として知られる
- ⑧ 絵を描く時に用いる洋紙
- ⑩ 雷をともなう雨
- ⑪ てこり、てつ、ひれ酒
- ⑬ 新宿末廣亭、鈴木演芸場などをいう

### ヨコのカギ

- ① 言いかえると、配下
- ③ 千秋樂の日をいう
- ⑤ 最初の女帝、〇〇〇天皇
- ⑥ これを乾燥させるとスルメとなる
- ⑦ つしんで喜びを申し述べること。〇〇〇新年
- ⑨ ゼリーのような体で海を浮遊する動物
- ⑫ 郷里・母国から遠く離れた場所
- ⑭ 人を侮ってからうこと
- ⑮ 1気圧での水の氷点を0度、沸点を100度とする温度

【笑う門は福来る】…笑いが絶えない家には幸運が訪れるものであるということ。笑いは心にも体にも良いもの。笑顔あふれる一年になりますように。

## ゲンキレシピ vol. 125

○調理時間:60分(米を漬ける時間は除く)

○エネルギー:約380kcal ○食塩相当量:0.7g

### 鮭の炊き込みごはん

材料(米2合分)

- 米 …… 2合
- 水 …… 360ml
- 鮭 …… 2切れ
- 酒 …… 大さじ1
- バター …… 20g
- シメジ …… 1/2袋
- ソウル …… 大さじ1

### 作り方

- ① 米は研いで水を加えて20分以上漬ける。
- ② 酒、ソウルを加えてひと混ぜし、シメジは石づきを取り、ほぐして、鮭はそのまま入れて炊飯する。
- ③ 炊きたがったらしっかり蒸らす。鮭の皮と骨を取り除く。バターを加え、鮭をほぐしながら全体をよく混ぜる。
- ④ 茶碗によそい、あれば小ネギや大葉を刻んで散らす。

蒸らし終わったら  
鮭の骨と皮は取り除く

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<https://www.e-classe.net/~genki-resepi/>をクリック

Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!