

2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

手荒れ対策を万全に！

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？寒いとついつい肩に力が入ってしまいますよね。首をすくめて外を歩いている方多いのではないのでしょうか。肩に余計な力を入れるのは肩こりの原因になります。コートの中はたくさん着こんでも、見た目は背筋をピンっと、白鳥のような「影の努力」で美と健康を身にまといましょう！！

今月の健康ニュース

◆手荒れを悪化させる冬の習慣

手肌が荒れるのは、乾燥した空気のせい…。多くの方がそう思っているかもしれません。もちろん、それも間違いではありません。が、実は手肌のあれの原因は、乾燥だけではないのです。

手に限らず、お肌は水分と脂分によって潤いが保たれています。乾燥した空気が奪ってしまうのは、水分の方ですね。では脂分は？というと、紙やパソコンのキーボードなどに触れる機会が多かったり、お湯に肌をさらす時間が長かったりすると、失われてしまいます。つまり、寒いからと言って熱いお風呂に長く浸かることや、普段は水で済ませている洗い物をお湯に変えることは、お肌への負担を増やすことになるのです。

じゃあゴム手袋をして食器洗いをすればいいのかな、というアイデアも浮かんできますね。それで手荒れが改善されることもありますが、人によってはゴムが原因で悪化することもあるのでご注意くださいね。

◆正しいクリームの使い方

ドラッグストアに行くと、ハンドクリームのコーナーが最も目立つ場所をと占拠していますね。ハンドクリームは手肌の潤いを閉じ込め、乾燥から守る働きがあります。「手荒れがひどくなってから」ではなく「手荒れしているかな？」と変化に気づき始めたときから使うのがポイントです。たとえば、スマートフォンの操作の反応が鈍くなった、本のページがめくりにくくなった…などは、手先が乾燥しているサインです。

また、せっかくだすからクリームも効果的な使い方をしましょう。クリームを手でよく温め、手のひら全体や指先までマッサージするようにしっかり擦りこむのが大事。

また、角層が生まれ変わるのには 6 週間かかりますから、少し良くなってもすぐにケアをやめることはせず、気長に続けましょう。



低温やけどにご注意ください

学生の時に理科で「背髄反射」について学んだのを覚えていますか？熱いものや痛いものに触れたとき、その刺激が脳に伝わる前に背髄にある反射中枢が「早く手を離せ！」と指示を出してくれるという、大変ありがたい体の機能です。このおかげで、高温のものに触れたとしてもそのやけどの患部は浅く済みます。それに対して 45～50 度という温度は、背髄反射どころか、脳も「これ熱いから肌から離れた方がいいんじゃないの？」という微妙な判断。しかし、ずっと肌に当て続けてしまうことで、肌の奥まで被害が及び、治りにくいやけどとなってしまうのです。

低温やけどが起こりやすいタイミングは就寝時。麻痺などがなく、酔ってもいない、健康な人でも、眠ってしまうと熱さに気づきにくくなるためです。人の体は眠りにつくとき自然と体温が下がっていきます。体温が下がることは眠気を誘うことにもつながるので、不自然に体温を上げてしまうのは、安眠を妨げるとも言われています。快適な睡眠のためにも、低温やけど防止のためにも、布団に入ったら湯たんぽは外す、電気毛布はスイッチオフ、が理想的です。

お知らせ

湘南ライフ内科クリニック

駐車場工事について

2/27(土) 休診

2/1～2/25 まで当ビル駐車場の撤去、接地工事が行われます。皆様にはご不便をおかけ致しますが、何卒、ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い致します。