



乾燥肌～肌のトラブルは内側から改善～	1ページ
「大切な出会い」／三重病院レポート「ホスピタルコンサート2012」／今月のイチオシ図書	2ページ
こんなことしてます三重病院「QC活動」／医療安全管理室からのお知らせ⑥	3ページ
三重病院あるあるクイズ①／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

明けましておめでとうございます

皆さまのご健康とご多幸を祈念いたします
今年も三重病院ニュースレターをご愛読ください
よろしくお祈りいたします

乾燥肌

～肌のトラブルは内側から改善～

冬将軍到来。気づくと肌がカサカサになっていませんか？
え、鏡餅みたいですか？それはたいへん！今月は、乾燥肌対策のお話です。

◎ 乾燥肌は肌の老化につながります

皮膚は真皮・表皮・角質層の3層からなり、体の水分を保持する重要な役割を担っています。体の表面を覆っている角質層の水分は、皮脂や汗の分泌によって保たれ、肌にうるおいを与えています。肌が乾燥すると、目のまわりのシワやたるみ、くすみ、毛穴の広がりなど、肌の老化につながります。また、かゆみを伴うことも多く、落ち着きがなくなったり、イライラしたり、精神的にも悪影響を及ぼします

◎ たんぱく質の不足が原因のことも

皮膚の細胞は、およそ4～6週間のサイクルで新しい細胞へと入れ替わっており、古い細胞は「あか」となってはがれ落ちます。新陳代謝が悪かったり、細胞に栄養分が充分に行き渡らなかつたりすると、この入れ替わりが活発に行われず、肌荒れにつながります。肌や髪、筋肉、臓器など私たちの体は、たんぱく質によって作られています。肌のハリや健康は皮膚の一番下層にある「真皮」の組織間をつなぐコラーゲンによって保たれています。たんぱく質が不足すると、肌にトラブルが起こります。

◎ 皮脂分泌の低下も原因です

冬になると肌のカサつきに悩む人が増えます。それ

は、空気が乾燥していることだけが原因ではありません。体は寒さを感じると体温の低下を防ごうと皮膚への血流量を減らします。そうすると皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌が少なくなります。さらに汗の量も減るため、皮膚内の水分はどんどん蒸発してしまいます。また、ビタミンAが不足しても肌に潤いがなくなり、肌荒れを起こします。

◎ では、どのような食事を心がけたらいいのでしょうか

バランスのよい食事で、たんぱく質やビタミンをしっかりと補給しましょう。

たんぱく質は肌をはじめ体を構成する重要な成分です。不足すると肌の状態が悪くなり乾燥して潤いが失われます。たんぱく質とビタミンCを一緒にとるとコラーゲンの生成が促進されます。

乾燥肌に有効な成分は…

ビタミンAには肌に潤いを与える働きが、ビタミンB₂・B₆には肌にハリや弾力性を与える働きがあります。ビタミンCにはコラーゲンの生成を助ける働きがあり、皮膚の抵抗力を高め、肌のハリを保つことにつながります。ビタミンEは、血液循環を促して血色のよい肌にし、肌のすみずみに栄養分を行き渡らせ、潤いをもたらします。

重要な栄養素とそれを多く含む食品をまとめてみました

必須脂肪酸
(植物油・魚油など)

不足すると皮膚に異常が起こります。

ビタミンE
(アーモンド・かぼちゃ・アボガドなど)

血行を良くし、肌に潤いを与える。

ビタミンA
(うなぎ・ほうれん草など)

皮脂腺や汗腺の働きを高める。

ビタミンB₂・B₆
(さば・さんま・ブロッコリーなど)

皮膚の新陳代謝を促し、ハリと弾力性を与える。

ビタミンC
(オレンジ・キウイ・イチゴなど)

コラーゲンの生成を助ける。

(管理栄養士:小島 章孝)【参考文献:「栄養の基本がわかる図解事典」/中村丁次】