

未来に備えるおともに...

松原アーバン

クリニックだより

Vol.06
2021
冬号

特集

冷えと乾燥

2022年もよろしくお願いたします。今年は東京も4年ぶりの積雪がありました。毎日寒い日が続きますね。外来に通院される患者さんも手足の冷えや乾燥にお悩みの方も多くいらっしゃいます。今回は「冷え」と「乾燥」のお話をします。

冷えとは

冷え性とは、血液の流れが悪いため毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮し、そのため手足などが冷えてしまう状態のことです。気温とは関係なく体が暖まらないので、真夏にも冷え性の症状はでます。冷え性には、日々の生活習慣が大きく関わっています。

乾燥とは

乾燥肌とも呼ばれる、肌の皮脂や水分が不足して乾燥が進んだ状態を「乾皮症（かんぴしょう）」といいます。皮膚には本来、肌の水分を保つバリア機能と、うるおいを正常な状態に保つ保湿因子が備わっています。しかし、これらは年齢が重ると機能が低下します。軽症では白く粉を吹く状態となり、症状が重るとひび割れる、網の目のようにヒビが見えることもあります。



久保 昌美

看護師

松原アーバンクリニックのひと

松原の看護師になった経緯は？

看護学校卒業後、急性期病院に7年間勤めました。緩和ケアや在宅医療に興味を持ち始めたのをきっかけに、生まれ育った松原の地に転職を決めました。

これからやりたいことは？

現在第2子を妊娠しており4月に出産予定です。元気な赤ちゃんを産んで、また松原に復帰し、地域医療に貢献したいと思っています。

どう対処する？

冷え



湯船につかる

血行が悪くて冷え性になっている方は、湯船に浸かるのが効果的。時間がない時は足湯をだけでも温まります。



体を温める食べ物や

飲み物をとる

バランスのとれた食事を基本に、冬に採れる野菜や根菜類、発酵食品を取り入れると効果的です。



適度な運動やストレッチ

運動やストレッチをして、新陳代謝を高めましょう。筋肉がついて、代謝が上がることにより冷え性を改善できます。

乾燥

保湿剤を取り入れ、肌の水分が逃げないようにすることが大切です。さまざまな保湿剤がありますので、用途に応じて使い分けましょう。

ワセリン

油分を固めたような保湿剤で、皮膚をコーティングして水分が蒸発するのを防ぐ作用があるとされています。

尿素製剤

尿素を含む保湿剤で、水分を保持する作用と、古い角質を除去し、肌を柔らかくする効果があるとされています。刺激性があるので、炎症があるところには使えません。

セラミド

角質細胞の隙間を埋めている「角質細胞間脂質」の成分がセラミドです。肌の水分蒸発を防ぎ、皮膚を保護する作用があるとされています。

2021年区検診は3月まで

特定健診・長寿健診*は自己負担金500円で受診できます。

*世田谷区・杉並区実施の健康診断です

*住民税非課税の方は無料です

*予約制です

新型コロナワクチン3回目接種

接種券が届いた方対象です。ご希望の方は当院外来看護師までご相談ください。予約制となりますので、来院時または電話にてお問い合わせください。

電話番号:03-5355-3388