



寒い時期の体調管理～乾燥肌編～

寒くなると気になるのが、肌の乾燥ではないでしょうか。夏と比べて肌がカサカサになったり、痒くなったりする人もいます。では、なぜ肌が乾燥するのでしょうか？

原因としては食事の偏りや生活習慣、ストレスなどがあげられますが、一番の原因は空気の乾燥です。寒くなり空気が乾燥することによって肌の皮脂や水分が蒸発し、外部からの刺激を防ぐことが出来ずに、カサカサしたり痒みが出たりします。特に高齢者の場合は体内の水分量が減少しているため、痒みが起こり安くなります。



○乾燥肌を予防するためには？

- ・暖房は必要最低限にとどめ、部屋の湿度に注意する。加湿器の利用も◎
- ・熱いお湯への長時間の入浴を避ける。お湯の温度が高すぎると肌への刺激が強くなり、痒みの原因に。
- ・石鹸やボディソープの使いすぎ、体を強くこすらない。
菌だけでなく皮脂も洗い流す、角質に傷がつきやすくなるのが肌荒れや痒みの原因に。
- ・ビタミンをバランスよく摂取し、肌を健康に保つ。
ビタミンはミネラルとともに、皮膚の健康を保つためには欠かせない栄養素です。
ビタミンA・B・C・Eをバランスよく摂取しましょう。

ビタミンA：レバー・うなぎ・緑黄色野菜 ビタミンB：豆類・豚肉・乳製品
ビタミンC：レモン・柿・ブロッコリー ビタミンE：胡麻・かぼちゃ・アーモンド



☆インフルエンザの流行に備えて早めの予防接種を☆

一般的にインフルエンザの流行は例年11月から12月にかけて始まり、1月から2月にピークを迎え、3月頃までは続くといわれています。しかし、昨シーズンは流行の立ち上がりが遅く、1月に入ってから流行が始まりました。また、インフルエンザは毎年流行するウイルスの型が変わります。



特に近年はA型2種、B型2種のウイルスが混在して流行しています。

それにあわせて2015年から3種混合ワクチンから4種混合ワクチンに変わっています。

ワクチン接種を受けてからインフルエンザに対する免疫力がつくまでに2週間～4週間程度かかります。

また、効果が十分に持続するのは約5カ月間とされています。

近年の流行を考えると、インフルエンザを予防するためには10月～11月に予防接種を受けることをお勧めします。

ワクチンを打って効果のピークは1カ月～2カ月後といわれていますので、大事な試験や仕事などを控えておられる方には、絶対に感染したくない日から逆算して1カ月前の接種をお勧めします。

☆インフルエンザ予防食☆

免疫を高める食事はどのような食材がいいのでしょうか？

生姜：セスキペルテンという鼻づまりを解消し、咳を抑える働きのある物質が含まれています。

発酵食品：納豆やヨーグルトには抗菌作用や免疫細胞を活性化する働きがあります。

ビタミンC：1日500mgのビタミンCを摂ることでインフルエンザや風邪にかかるリスクを減少します。

たまねぎ：辛みのもとアリシンにウイルスやバクテリアから体を守る効果があります。

オクラや山芋：ネバネバ成分のムチンは気管や消化管、目などの粘膜表面をカバーしてくれる効果があります。

