

やくやく
薬躍

みやこ通信

今月のテーマ

ひび・あかぎれ

冬は気温が低くなるだけでなく、空気が乾燥し、色々な肌トラブルも増える季節です。手や足のひび・あかぎれに悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

❄️❄️❄️❄️❄️❄️「ひび」と「あかぎれ」の違いとは?❄️❄️❄️❄️❄️❄️

ひび

…皮膚が乾燥して手の甲や指先、足のかかと等がガサガサになり、肌表面のしわや関節に沿って浅い亀裂が入ってしまう状態です。肌が赤くただれてしまい、激しいかゆみを伴うこともあります。

あかぎれ

…ひびが悪化して、真皮層にまで深い亀裂が入ってしまう状態です。血がにじんだり、ピリピリとした痛みを伴うこともあります。



ユースキン製薬会社HP参照

原因

水分・油分の不足

…空気の乾燥や気温の低下により、汗をかく機会が減るため、汗と皮脂が混ざりあって出来る「皮脂膜」と言われる天然のバリア機能が作られにくくなります。

血行不良

…気温の低下によって血行が悪くなると、指先にまで栄養が行き渡りにくくなり、自分の力で肌細胞を再生し、亀裂を修復することが出来ない状態に陥ってしまいます。

予 防 と 対 策 法

水仕事は適温で



高温のお湯は手の皮脂膜を奪い、バリア機能が低下し、肌表面の乾燥はますます進みます。低温は血液の循環を悪くしてしまいます。

クリームを塗って手袋や靴下で保護

就寝時には、保湿や血行促進の効果があるクリームを塗って、木綿など天然素材の手袋をはめたり、靴下をはいて、浸透力を高めましょう。



手袋を使う



ゴム手袋や使い捨ての手袋等を使い、ひび、あかぎれ部分に水が入らないように気をつけましょう。

適度な運動や入浴で血行を良くする

ウォーキングなどの軽い運動をして代謝をよくすることも大切です。入浴は、シャワーだけにせず、浴槽で体を温めることで、血行も良くなります。



手の洗いすぎに注意



ハンドソープはなるべく低刺激のものをを使い、量は少なめにしましょう。手洗いの後はすぐに水分を拭き取り、ハンドクリームを塗って油分を与えましょう。

ビタミンEを摂取する

ビタミンEは、血流をよくすることで手足の冷えを改善し、皮膚に栄養を与えます。食べ物では、アーモンド・かぼちゃ・卵黄などに多く含まれています。ハンドクリームにもビタミンEが配合されている商品もあります。



症状が長引いたり悪化した場合は、専門医の診察をおすすめします。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>