



皮膚の乾燥と病気



皮膚科副部長

永田 敬二

皮膚の乾燥により生じる疾患には、生まれつきの角質の機能異常による鱗癬、アレルギー体質と乾燥肌によるアトピー性皮膚炎、加齢や空気の乾燥による皮脂欠乏性湿疹などが代表的です。

皮膚は外界との境であり、外界からの刺激やバイ菌を防ぎ、体の内部の環境を一定に保つ重要な役割があります。皮膚のうるおいを構成するものには、皮脂、各層細胞間脂質、天然保湿因子があり、人体の表面の保護をしています。

日本では、気温や湿度は夏には非常に高く、秋から冬にかけて低下するため、皮膚もその環境の変化にさらされ、季節による皮膚疾患がみられます。たとえば、夏にはとびひやあせも、水虫などが多くみられるのに対して、秋から冬には、皮膚の表面の脂質や皮膚の水分が減少してくるため、さきほど述べた疾患の悪化因子になります。さらに、体を洗すぎる生活習慣や、エアコンによる空気の乾燥も症状を悪化させる要因となります。

ここでは特に頻度が高い皮脂欠乏性湿疹について説明をしていきます。この病気は、中高年の手足、特に膝から下によく見られ、皮膚がかさかさして剥がれ落ちたり、ひび割れることがあります。また、かゆみを伴い、掻いていると湿疹になってしまいます。空気が乾燥する秋から冬にかけて症状が出ますが、夏には自然に治ってしまうことがあります。軽い皮脂欠乏症は、病気というよりは、自然な生理的変化といえるかもしれません。

治療の基本は、皮膚にうるおいを与えたり、水分が逃げないようにするために保湿剤を塗ることです。お風呂上りに塗ると特に効果的であり、症状により、ローション、クリーム、軟膏などがあり、季節や症状によって適切なものを選びましょう。また、湿疹になると、保湿剤のみでは不十分なこともあり、ステロイドの外用剤が必要となります。また、かゆみが強い場合には、抗アレルギー薬の飲み薬も併用して治療することもあります。

日常生活で気を付けることでは、熱い湯に長時間入ったり、ナイロンタオルでゴシゴシ洗うことを避け、石けんやシャンプーが残らないように洗い流しましょう。また、暖房のきかせすぎにも注意し、加湿器で適切な湿度を保ちましょう。皮膚を刺激するような衣類にも注意が必要であり、肌着などの直接ふれる衣類は、木綿などにしましょう。アルコールや香辛料などの刺激物を多くとると、かゆみがひどくなることもあり、とりすぎないようにすることも必要です。

脳の老化防止 ～日常の習慣からできること～



リハビリテーション科 作業療法士 小林 沙織

「人や物の名前が思い出せない」「新しいことをするのは億劫」…思い当たる方はいませんか？

記憶力や気力の低下は、脳の老化のせいかもしれません。脳の老化を完全に止めることは難しいですが、生活の中で気を付けることで、脳の老化スピードを遅くすることは可能です。日常生活を工夫して、若々しい脳をキープしましょう。

<脳のトレーニング>

1. 積極的に料理をする

料理をする時、手順を考えながら同時にいくつかの作業をしますが、このときワーキングメモリが使われます。普段料理をしている人は、いつもとは少し違う手順で行くと、ワーキングメモリがより活性化することが分かっています。

2. イメージしてから行動する

イメージを働かせて記憶することで、ワーキングメモリに働きかけることができ、物忘れをしにくくなります。例えば、「はさみを取りに行く」という行動をとる前に、「はさみを取って紙を切るところ」をイメージします。これを毎日繰り返すことで、少しずつ効果が表れてきます。

3. 感動や達成感を味わう体験をする

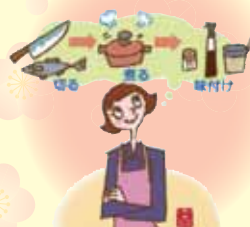
本や映画などで感動する、達成感を味わうといった体験は、ストレスの発散だけでなく、ドーパミンの分泌にも効果的です。このドーパミンとワーキングメモリには、深い関係があることが分かっています。

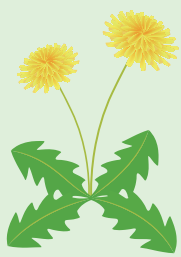
*ドーパミン…「快感や多幸感を得る」、「意欲を作ったり感じたりする」、「運動調節に関連する」といった機能を担う脳内ホルモンのひとつです。

*ワーキングメモリ…短時間に情報を保持し、同時に処理する能力。日常生活や学習を行うために重要。

4. 適度な運動をする

ウォーキングのような適度な運動は、運動は体を鍛えるだけでなく、全身の血流を良くし、記憶力に関係するアセチルコリンなど、脳の神経伝達物質の分泌を活性化させます。アセチルコリンの減少は、アルツハイマー型認知症の原因の1つとされているので、認知症を予防する効果もあります。





第12回健康祭りを終えて

第12回健康祭り実行委員会委員長
安佐市民病院 病院長
平林 直樹

去る平成28年10月29日(土)に開催しました第12回健康祭りは、皆さまからの多大なるご支援・ご協力をいただき、無事終えることができました。ありがとうございました。

前日遅くまで雨が降り続き、屋外での飲食販売等を屋内に変更すべきか考えていましたが、開催当日は、朝から好天に恵まれほんとと胸をなで下ろしたものです。

今回、南側駐車場、中央待合、WAPセンターの3会場で、演奏会や寄席などの催し物、当院職員による健康相談コーナー、骨密度・血糖測定コーナー、クイズ・ゲームコーナーなど様々な医療や健康に関するコーナー、また救急車やパトカーの展示をはじめ、うどん、餅つき、むすび等の飲食物、フリーマーケットでの物品販売など、多彩な出店で祭りを盛り上げていただき、地域の皆さまにたくさんご来場をいただきました。

おかげをもちまして、健康祭りの趣旨である当院の機能を地域に開放し、地域に開かれた、また、愛される病院として発展していきたい、更に、地域住民の皆さまに健康について考え、実践していただきたいという所期の目的を達成できたのではないかと考えています。

今後とも、様々な健康に関するテーマを取り上げ多彩な催し物を企画し、職員全員が気持ちをひとつにして、より一層健康祭りを盛り上げていきたいと考えておりますので、引き続き当院に対し、ご支援、ご協力いただきますようお願いいたします。



オープニングは
「バンダ・デ・ドミンゴ」の皆さん



病院長と力合わせて頑張るぞ！



手術器具の模擬操作、うまくできるかな？



気になるなあ～ 血糖値



こんなかわいい服着てナースに変身



野菜、パン、焼き菓子…迷うなあ