

保健師だより

体の乾燥に注意しましょう

寒さが厳しくなるこの季節、気温が下がると湿度も低下し、さらに暖房をつけることで、空気はより乾燥します。乾燥トラブルで困らないよう、次の事項を意識して過ごしましょう。



皮膚を守るために

①お風呂はぬるめで短時間の入浴を

熱いお湯は、皮脂が過度にうばわれ、肌への刺激も強いので乾燥を引き起こします。お風呂は38度から40度のぬるめの温度設定で、短時間の入浴を心がけましょう。また、ナイロンのタオルなどで体をこすりすぎないようにし、入浴後は必ず水分摂取を行いましょう。



②保湿

皮膚にうるおいを与える保湿剤は、朝晩2回塗りましょう。特にお風呂上がり塗ると効果的です。

③部屋の乾燥対策

肌が乾燥し始めると言われる湿度は40%。加湿器などを使用し、お部屋の湿度を50~60%に保ちましょう。

④生活習慣を見直す

肌表面の保湿ケアを行っても、偏った食事や睡眠不足、ストレスがあると乾燥肌へと戻ってしまいます。食生活や生活習慣を見直しましょう。

【乾燥肌に効果的な栄養素と食材】

ビタミンA レバー、乳製品、卵、緑黄色野菜、ノリ、緑茶など
脂質 肉類、卵、乳製品、植物油、ごま、ナッツ類など
たんぱく質 肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品など

バランスよく
摂取しましょう



冬の脱水症に注意！

こんな症状はありませんか？

- ①肌のかさつき
- ②口の中のねばつきや、パサつき
- ③便秘
- ④肌のハリがなくなった



湿度が低く乾燥している冬は、呼吸や皮膚から蒸発する水分の量が増え、気づかないうちに脱水が起こります。喉の渇きに関わらず、3時間に1回はコップ1杯(200ml程度)の水分を摂取しましょう。特に高齢者は体内水分量が少なく、ちょっとした脱水でも重症化しやすく、またトイレが近くなることを気にして水分摂取を控える傾向にあるため注意が必要です。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666