

ぬまピタル

●シリーズ「専門家にきく」

スキンケア 基本の「き」



沼津市立病院 広報誌

2019年（令和元年）

10月1日号

vol.11

スキンケア 基本の「き」

皮膚科部長

秦 まき 医師

Profile

平成7年富山医科薬科大学卒業後、浜松医科大学医学部附属病院などでの病院勤務を経て、平成24年から当院に勤務し現在に至る。趣味は、毎週欠かさず続けているヨガ。

(専門分野・資格)

・皮膚科専門医

わたしたちの肌は、生まれた瞬間からさまざまな刺激にさらされます。ですから赤ちゃんの時からスキンケアを続けることが、健やかな肌を保つ鍵です。今回は、トラブルをおこしにくい肌を作るためにできるスキンケアについて、皮膚科部長の秦医師が解説します。

バリア機能を保つために

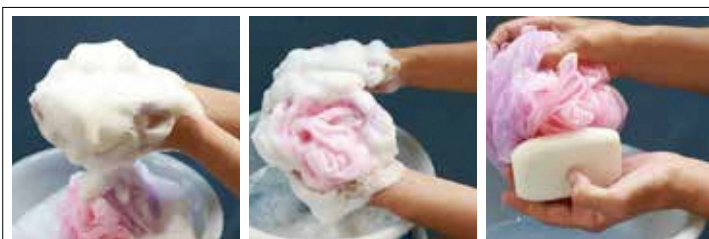
Q・肌のバリア機能とは

A・肌にはアレルギーや刺激物質から体を守るためのバリア機能が備わっています。バリア機能を維持するために「細胞間脂質（セラミド）」、「天然保湿因子」、「皮脂」という三つの保湿因子が大切な役割を果たしています。保湿因子は洗いすぎると落ちてしまい、バリア機能が低下します。ですから正しいスキンケアが大切なのです。スキン

ケアには三つのステップがあります。それは「洗うこと」、「保湿」、「紫外線防止」です。

Q・洗いはどのように

A・石けんはよく泡立てることが大切です。上手に泡立てるために、泡立てネットを活用するとしっかりと泡がたてられます。



① 軽くお湯にひたした泡立てネットに固形石けん又は液体石けんをつけます。

② ネットをのみながらよく泡立てます。

③ ホイップクリーム状になるまでしっかり泡立てましょう。

泡状になったタイプの石けんを使うのも良いでしょう。敏感肌の人は低刺激性の石けんを選び

ましょう。スポンジや目の粗いタオルでゴシゴシと洗うと、皮膚を傷つけ、皮脂も落ちてしまうので優しく洗ってください。手でなでるように洗うだけでも十分です。皮膚に石けんの成分が残らないよう、十分に洗い流してください。長湯や高温のお湯は、皮脂の落とし過ぎやかゆみの原因になるので、ぬるめのお湯で10分くらいを目安にしてください。

洗顔を行う場合は、肌の状態に合わせて洗顔料の使用回数を調整してください。メイクをしているときは、クレンジングを使い、ダブル洗顔を行います。ふきとるタイプのクレンジング剤は、ゴシゴシこすらないようにしましょう。洗った後は、タオルでこすらずに、優しく押さえるように拭きましょう。

Q・保湿はどのように
A・保湿剤は、入浴後に塗るの

がおすすりめです。入浴後は角層が柔らかくなり、肌の水分や保湿成分が肌に浸透しやすくなっているため、保湿に最適なタイミングです。すこまらずに手の平で優しく塗ってください。大人の人差し指第一関節の長さくらいの量(約0.5g)で、手の平二枚分の面積を塗るのが、使用量の目安です。



肌の乾燥が強い人は、塗る量や回数を増やすことで、皮膚のうるおいを保つことができます。保湿剤にはいろいろな種類がありますので、好みや季節に合わ

せて使用感の良いものを選びましょう。

Q・紫外線予防のためには

A・紫外線にはしわやたるみの原因となるUVAと、しみやそばかすの原因となるUVBがあります。紫外線は曇りや雨の日でも地上まで届きます。UVAは窓ガラスを通り抜けますので、室内でも窓際は注意が必要です。紫外線防止には日焼け止めが有効です。ただし、日焼け止めは正しい量を塗らないと十分な効果が得られません。また、汗などで落ちてしまうことも多く、こまめに塗り直すことが大切です。顔に塗る場合、クリームタイプのものでは、パール粒二個分が目安です。

日焼け止めには紫外線防御指数(SPF)・UVBを防ぐ効果の指標 PA・UVAを防ぐ効果の指標)が表示されていますので、生活シーンに合わせたも

のを使用しましょう。また、日焼け止めには紫外線吸収剤が配合されているものと、紫外線散乱剤が配合されているものがあります。紫外線吸収剤はかぶれをおこす人がいますので、敏感肌の人は紫外線散乱剤(ノンケミカルと表示されています)の日焼け止めを選ぶと良いでしょう。

自己診断せずに医療機関に

Q・読者にメッセージを

A・保湿剤やかゆみ止めは、ドラッグストアでも手に入れることができます。効果が期待できます。ただし、一週間程度使っても良くならない時や、いつもの肌と違うと感じたら自己判断せず、早めに医師に相談してください。初期段階であれば弱い薬で早く治すことが出来る場合も多くあります。

PICK UP

健康まつり2019を開催!!



令和元年6月29日(土)、第4回目となる『健康まつり』を開催しました。当日は、医師や看護師、薬剤師、栄養士など様々な職種で健康に関するブースを出展しました。また、待合ホールではアスルクラロ沼津の選手も参加する『ウォーキングサッカー』や手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の操作体験を、講堂では市民公開講座を行い、前回は上回る900名以上の多くの方にご来場いただきました。



INFORMATION

行事・イベント情報 市民公開講座

- ★第39回：「やって来る冬の乾燥
～皮膚科医が伝えるお肌の話～」
・日時：令和元年10月19日(土)
13時30分～14時45分
・場所：市立図書館4階視聴覚ホール
・講師：皮膚科部長 秦 まき
 - ★第40回：「この時期注意！インフルエンザ
～小児から高齢者まで～」
・日時：令和元年12月7日(土)
13時30分～14時45分
・場所：プラサ ヴェルデ402会議室
・講師：呼吸器内科部長 吉田 康秀
- ※テーマ、日時は予定です。

今回の表紙



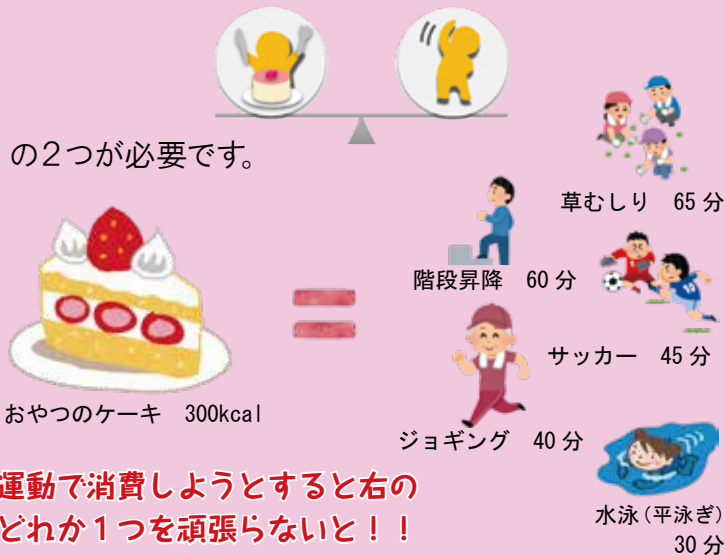
健康まつり2019に参加してくれた女の子

「胃の中見つけ隊
～胃カメラと内視鏡グッズ
に触ってみよう!～」
のブースで胃カメラの操作
体験中♪

運動と消費 カロリー

病気の治療として、また、体型を保つために、ダイエットしたいと思う人は多いでしょう。ダイエットは、

摂取カロリーを減らす + 消費カロリーを増やす



運動で消費しようとする右の
どれか1つを頑張らないと!!

これらの運動を毎日行うのは難しいでしょう。
ダイエットのためには**余計な摂取カロリーを抑える**
ことが大事ですね。

沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550

発行：広報委員会・病院管理課企画係

Tel：055-924-5100(内2370) mail：byoin-so@city.numazu.lg.jp

ぬまピタルについてのご意見、ご感想をお寄せ下さい。

沼津市立病院

検索

