

冬場の乾燥とかゆみ

冬になると不快な皮膚のかゆみが生じることが多くなります。これは低温環境で体温を維持するため、末梢の血管が収縮し、皮膚に近い部分の血流が低下することが原因です。さらに冬場の空気の乾燥が皮膚の水分蒸発を招いて乾燥肌になるのです。また、熱い風呂に長時間浸かることで、皮脂などの保湿成分が洗い流され乾燥しやすくなります。ナイロンのタオルなどで体をゴシゴシ洗うことも原因のひとつです。かゆみの対処法は、掻きむしる前に抗ヒスタミン薬入りの塗り薬を使います。入浴後には、乳液で保湿したり、尿素やヘパリン類似物質配合の医薬品も有効です。静電気を起こしやすいセーターや暖か下着を着るのを避けるなど生活の工夫もしましょう。



リンパマッサージ



私たちの体には血液が流れるようにリンパ液が流れるリンパ管があります。リンパ節は豆状に膨らんだもので約800個あり、首、わき、ひじ、ひざ、足の付け根など四肢や頭や体幹をつなぐ関節に集中しています。リンパ管は皮膚に近いところにあるため、筋肉の力や体の外からのマッサージによる刺激だけで、リンパ管が取り込む量を増やし流れを進めることができます。マッサージの方法としては、それぞれの部位の最寄りのリンパ節に向けてリンパ液

を流すようにマッサージを行います。ぬるめのお湯に入浴中、体が温まった状態でマッサージを行うとリンパの流れが良くなり、むくみも減り効果的と言われています。階段の昇降、足首を回す、足踏み、自転車をこぐ、水中歩行などの運動はマッサージと同様に足のリンパ液の流れを良くします。そして適度な汗をかき、新陳代謝が高まることでも同様の効果が期待できます。

ビタミンDの働き

近年の研究では、ビタミンなど栄養素の不足が軽度であっても、それが続くことで健康に影響を及ぼすことが分かってきています。特にビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を促すため、不足すると骨折しやすくなったり、さらにはフレイル、感染症、がん、糖尿病などのさまざまな疾患リスクを高めたりすることが分かっています。ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でも合成ができますが、日焼け止めを塗っていたり、外に出る機会が少なかったりすると不足してしまいます。一度にまとめて摂るよりも、毎日こまめに食材から摂る方が血中ビタミンD濃度が維持されやすいようです。

ビタミンDを多く含む食品

