

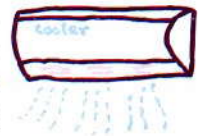
# げんき通信

## 皮膚の乾燥のお話

肌の乾燥は秋から冬にかけて起こるというイメージがありますが、実際には夏場でも乾燥肌で困っている人が増えていきます。夏場は湿度が高く汗もかくので、通常であれば乾燥肌になりにくいのですが、エアコンの普及で汗をかきにくくなり、室内の湿度も下がって冬場に近い環境が増えていることが主な原因です。また、紫外線量も肌の露出も増える結果、多量の紫外線を浴びてしまい、この紫外線が肌の水分を奪つたため、魚を天日干ししているような状態になるのです。こう考えると、夏場でも乾燥対策が必要なのがわかりますね。

### 体内の組織を保護する働き

皮膚は外側から表皮、真皮、皮下組織の3層に分けられます。いちばん外側の表皮はさらに4層になっていて、そのいちばん外側が角質層です。皮膚の奥の方では常に新しい細胞が作られていて、その細胞は徐々に皮膚の表面に移動します。表面に達した細胞が角質層となり、やがて垢となって剥がれ落ちていきます。



保湿剤と日焼け止めを正しく使いながら皮膚の健康を守りましょう。



(北茂安店薬剤師/むらら)

皮膚の最大の働きは、体内の組織を保護することです。健康な皮膚では角質がバリアとなっていて、外界からのショックや暑さ、寒さ、太陽光線などの刺激、さらに外界の異物(細菌やウイルスなど)等、いろいろなものから私たちを守っています。また、体内の水分の蒸発や体液の漏出を防ぎ、さらに、発汗したり毛穴を閉じたりして体温の調節もしています。

角質とともにバリア機能を果たしているのが皮脂膜です。皮脂膜とは、皮脂腺から分泌される皮脂と汗が混ざり合っただけ天然の保護膜で、この膜が角質層からの水分の蒸発を防いでいます。ところが、空気の乾燥や皮膚の洗すぎ、炎症などによって角質層や皮脂膜のバリア機能が低下すると、まず皮膚の表面のうるおいが無くなり、力サカサと乾燥してきます。この乾燥により、

かゆみが生じることがよくあります。この時、肌を掻いてしまうと、さらに皮膚の表面が傷つき、体内から水分が蒸発してしまいます。乾燥がいつそつひとくたつてしまいます。こうなると、バリア機能の低下した皮膚を通して、からだの外から細菌やウイルスなどが侵入してくるようになります。

皮脂の分泌量は20才頃をピークに低下していくので、年齢と共に乾燥しやすくなるといえます。保湿剤は皮膚に水分を与えただけでなく、皮膚の水分が逃げないようにふたをする役割も持っています。健康な皮膚を守るためには、保湿剤によるスキンケアは年間を通じて続けることが大切です。入浴後は早めに、できれば朝も、そして、日焼けした時にはいつもより念入りに保湿剤を使ってください。べたつきの少ないタイプもありますので店頭でご相談ください。この時期は保湿剤と日焼け止めを正しく使いながら皮膚の健康を守りましょう。

くぼ薬局は  
薬剤師を  
募集しています!

※くわしくは、もよりのお店で  
お気軽におたずねください。

笑顔・明るさ・元気のくぼ薬局では現在25名の薬剤師が皆様のところとからだの健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか?店頭またはお電話でお尋ねください。HPでもどうぞ!

[www.kubo-pharmacy.com/](http://www.kubo-pharmacy.com/)

処方せんはぜんぶ  
「くぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777