



# あじさいだより

2013年 2月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 【寒くて乾燥する冬。体のかゆみに困っていませんか？】

冬は寒さや乾燥のために、**かゆみを伴った肌のトラブル**がおきやすい季節。上手に対処しないと、強いかゆみが続いたり、かぶれたりしてしまいます。冬のかゆみへの対処には、いくつかのコツがありますので、ご紹介します。

### 《入浴のコツ》

#### 寒いからといって、熱いお風呂は禁物！

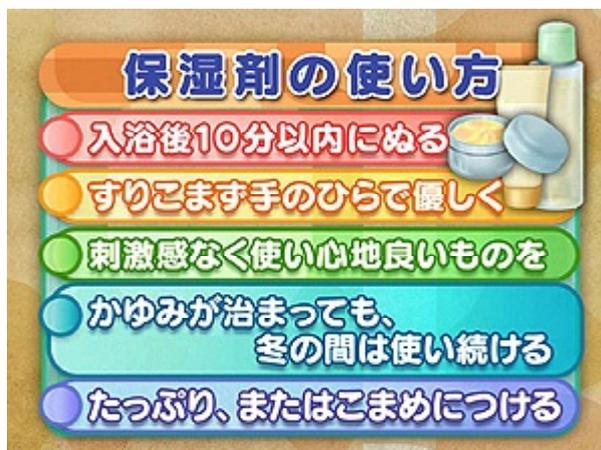
温度は38 ~ 42 に。熱いお風呂は皮膚と自律神経を刺激して、かゆみが増します。

#### 石鹸の使いすぎ、体の洗いすぎに注意！

タオルやブラシで体をゴシゴシと強くこすらないことが大切です。皮膚を刺激しないように、石けんをよく泡立て、その泡で優しく体を洗いましょう。

#### 入浴後すぐに保湿剤をぬる！

塗る量が少なくならないように、たっぷりを使い、皮膚になじませるように、手のひらで優しく塗りましょう。晩は、入浴後10分以内に塗ると効果的です。1日最低朝晩2回は塗るようにしてください。さっぱりタイプより、油脂性の（ワセリン基剤など）保湿剤で蒸発を防ぐと効果的です。



## 《生活のコツ》

室内 室内の温度は18～23、湿度は40～60%を保つようにします。

食事 食事では体を温める食品を適度にとりましょう。例えば、生姜やニンニクなど。

運動 ストレッチングやウォーキングなどの適度な運動を行い、新陳代謝を高めるようにします。

衣類 チクチクとした衣類が皮膚に触れると、かゆみが起こりやすいので、けばだった衣類は避けましょう。静電気が刺激となってかゆみが起こることもあるので、静電気の起こりやすい素材の重ね着も避けたほうがよいでしょう。

### 《一番大切なコツ》はかかないこと！！

かゆみが起こってしまった場合には、かかないように気をつけます。多くの場合、かゆみが軽いうちに保湿剤を使うなど、家庭で適切に対処することで治まっていきます。保湿剤を使い続けてもかゆみが消えないときや、赤みやブツブツがある場合は、病院を受診してください。

## ～ サプリメント紹介 今回はパントテン酸 ～

パントテン酸は糖質・脂質・タンパク質の代謝を促進する水溶性ビタミンです。ビタミンB5とも呼ばれアルコールやカフェインによって消耗する性質がありますが、様々な食品から摂取することができます。パントテン酸には免疫力を高める・ストレスへの抵抗力を高める・HDL(善玉コレステロール)の生成を助ける・肌の健康を保つなどの働きがあります。様々な食品から摂取できるので極度の欠乏症は少ないと言われていますが、過度の偏食などで不足すると倦怠感・風邪をひきやすい・髪の毛や肌にツヤがなくなるといった症状がでることもあります。1日の摂取基準は成人で5mg・妊婦で6mg・授乳婦で7mgが目安となっています。様々な食品に含まれていますが、特に鶏レバー・干しシイタケ・落花生・タラコ・納豆などに特に多く含まれています。