

ありまつ



2013.01

No 17

“うるおい肌”を求めて

皮膚科 医長
竹田 公信

はじめに冬場の皮膚のかさつきは湿度の変化に対する自然な皮膚の反応であり異常ではありません。ただし、工夫次第ではこの時期でもかさつき肌をうるおい肌へと変えることが可能です。それには皮膚が乾燥する前段階の対応が最も重要となります。実際の対策として、皮膚が乾燥する前に保湿剤を毎日何回も塗り皮膚表面を乾燥させないように心掛けます。また、日中も保湿剤を携帯し保湿することを習慣化させ皮膚に乾燥する間を与えない様にします。さらに皮膚の乾燥を助長させる因子を避けることも大切です。例えば入浴時の垢すりやナイロンタオルの使用は皮膚のよごれや汗だけではなく必要な皮脂も取り除いてしまうため使用を避けます。また下着の素材はウールやナイロン生地ものは皮膚表面を刺激させるためこれらも可能な限り避けま

す。

それに加え北陸の冬はどうしても暖房器具が欠かせませんが、使用時は加湿器を併用するなどの工夫が必要です。

これらを同時に行い皮膚を乾燥させない環境を丁寧に作り上げることができれば、冬場でも“うるおい肌”を持続させることは不可能ではありません。Let's try!!

スキンケアのコツ

- 毎日の保湿ケア
- 入浴の際、皮膚を強くこすらないこと
- 皮膚の刺激となる因子を避けること
- これらを日頃から常に心掛けること



肩こりの 予防と 改善策

リハビリテーションセンター
理学療法士 田辺 智恵

肩こりは病名ではなく、後頸部から肩および肩甲背部にかけての筋肉の緊張感を主体とする不快感、違和感、鈍痛などの症状、愁訴を指す言葉です。

この症状が長く続くと、筋の委縮や関節拘縮を来し、日常生活に支障を来す結果にもなります。

症状の改善・増悪を防ぐためにも、日々の体操・ストレッチングが大切です。

特にデスクワークや読書など、下の方を向く姿勢を長時間保持したり、背中を丸めて顎を突き出すような姿勢(いわゆる猫背)は、頸部周囲筋を過度に緊張させて肩こりを生じさせます。

また仕事をする机の高さ、作業場の明るさなどの環境的要素も肩こりの原因とされています。
パソコンを使用する際、肘が机に置ける高さに調節(または椅子を調節)するだけでも、肩こりを予防できます。

肘が浮いた状態でキーボードを打っていると、頸から肩にかけて付いている筋肉が腕の重さを常に持ち上げていることとなります。
そうすると、筋肉は過度の緊張、疲労状態となり、血流が悪くなり不快感や痛みが生じてしまいます。小さなことですが、環境を整えることも大切です。

これら不良姿勢から起こる肩こりは、体操・ストレッチや姿勢を意識するだけで予防・改善が大きく期待できます。

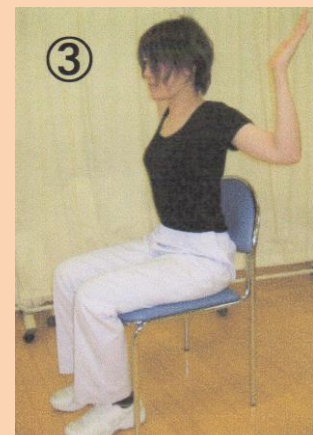
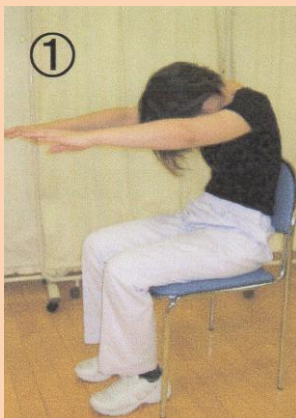


<肩こりの原因>

- 不良姿勢
- 運動不足
- 不適切な運動
- 過剰負荷
- 過剰労働
- 精神的緊張
- 自律神経失調
- 循環障害
- 加齢
- 寒冷など

●腕の押し・引き・回し体操

- ①両腕を前に押し出すようにして、下を向き首の後面から肩、背中中の筋肉を伸ばします。
- ②肘を後ろに引くようにして胸を張ります(肩甲骨を寄せるように)
- ③その状態から手を上に回して、さらに胸の筋肉を伸ばします。



エコナやオリーブオイルは脂肪になりにくい？本当？

栄養部
管理栄養士 竹内 碧

エコナは特定保健用食品です。
中性脂肪が再合成しにくい
ため、体脂肪がつきにくい
のです！！

オリーブオイルは悪玉コレステロールの低下が期待されています。

エコナは特定保健用食品として表示することを許可されています。

ジアシルグリセロールが主成分になります。この成分は中性脂肪に再合成されにくい性質があり、血中中性脂肪が低く抑えられ、体脂肪がつきにくくなると分かっています。またオリーブオイルに多く含まれるオレイン酸は、血中LDL-コレステロール（悪玉コレステロール）の低下が期待されていると言われています。

しかし、このような効果が期待があるといっても、油のエネルギー量は1g当たり7kcalと一般の油と同じなのです！

脂肪になりにくいからといって今まで以上の多量に使用すれば油脂の過剰過多になってしまい、脂肪になりにくい脂肪に替えても意味がなくなるのです。

油脂の過剰摂取を抑える調理法について

一般的には 素揚げ < 天ぷら < フライ と油を吸収する割合が違ってきます。（揚げ物の吸油量は、油の温度、素材の種類、切り方、衣の種類、揚げ時間により異なります）

また、油は少量でも高エネルギー量の食品ですので、油料理は1食にすると決めたり、1日分をなるべく分けて使うなどの工夫をすると良いでしょう。（1日に摂取したい油の使用量は10～15g程度、大さじ軽く1杯程度と言われています。

トンカツ1枚を油で揚げると使われる油は10g前後。つまり昼にトンカツを食べるとするとほぼ1日分の量を摂ってしまうことになります。）

油脂と上手に付き合う工夫

●器具の工夫

テフロン加工のフライパンを使用、網焼き、オーブン焼きにする。

●調理（下ごしらえ）の工夫

茹でてから炒める。揚げ物の衣を薄くするなど。

また、調味料（マヨネーズやドレッシング）にも油が多く使われています。

知らないうちに高エネルギーになってしまうことも！

オイル少なめのものや、ノンオイルドレッシングを使用することも良いでしょう。

うっかり 誤飲に ご注意!

薬剤部
薬局長 中曽根 規子

お薬を毎日間違えず、忘れずに服用するために様々な便利グッズが販売されています。

また、お菓子の空き箱を活用するなどして保管されていることも多いようです。

複数の薬を異なる飲みかたで服用すると、あらかじめ分けておきたくなる気持も理解できます。

しかし、包装シートを細かく切り離すことで『うっかり誤飲』してしまう事例が増えています。“まさか!!”と思われるかもしれませんが、1970年から25年間で報告されているだけでも件数は635件あります。

誤って飲み込んでしまうと包装シートが食道や胃などに突き刺さって、重大な傷害を招くことがあります。

誤飲の原因は「テレビを見ながら服用した」「会話をしながら服用した」「外出時にあわてて

服用した」「暗い所で服用した」など “うっかり”が多いようです。



当院では、調剤時に包装シートが『1錠』にならないように工夫し、例えば21錠お出しする際には『10錠の包装シートが2枚と1錠』ではなく、『10錠の包装シートが1枚と5錠と6錠を組み合わせる』ことで『1錠』に切り離されたものが患者様の手にわたらないようにしています。

70歳以上で1包化できる薬が5種類以上の場合には基本的には1包化していますが、現在1包化されていない方でもご希望の方には1包化することができます。

どうぞお気軽にお申し出ください。

■ 金沢有松病院 診療案内

診療科目

- 内科
 - ・循環器内科
 - ・呼吸器内科
 - ・消化器内科
 - ・内視鏡内科
 - ・肝臓内科
 - ・腎臓内科
 - ・人工透析内科
 - ・内分泌内科
 - ・糖尿病代謝内科
 - ・漢方内科

- 外科
 - ・消化器外科
 - ・内視鏡外科
 - ・乳腺外科
 - ・肛門外科
 - ・内分泌外科
 - ・心臓血管外科
 - ・呼吸器外科
 - ・麻酔科

- 整形外科
 - ・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診
- 協会けんぽ健診

診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 7:00
- 水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00
- 土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00
- 日・祝休診

*ただし、緊急は随時診療いたします。