



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年09月01日発行:編集委員会

平成 26 年 09 月号

=つっちー&ゆっきー通信=

夏の皮膚トラブル その①

副院長 阿部由紀子



夏に起こりやすい皮膚トラブル

夏場は多量の汗や紫外線の刺激によるかぶれの他、日焼けや虫刺されなどにより皮膚トラブルが起こりやすくなります。夏の強い紫外線は皮膚の免疫力を低下させ、汗や外部からの刺激などで、様々なかぶれを引き起こしやすくなります。肌のかぶれは湿疹や皮膚炎の一種です。なかでも、原因物質に直接皮膚が触れて起こるものを接触性皮膚炎と呼びます。肌をだすことが多い夏はウルシや西洋サクラソウなど、かぶれを起こしやすい植物に触れる機会も多くなり接触皮膚炎を起こしやすくなります。接触性皮膚炎には触れただけで誰にでもおこるものと、アレルギー体質の人にのみ起きるものがあります。アレルギー性接触皮膚炎の主な原因には動植物、金属、衣類、化粧品などがあります。一度アレルギー反応を起こすと、次に接触した際には、必ず症状が現れるのでその後も触れないように注意が必要です。皮膚炎は原因がわからないとかゆみを繰り返して悪化します。原因を知ることが大切です。

湿疹・皮膚炎： 最も頻度が高い皮膚病です。アトピー性皮膚炎などの遺伝的要素のある皮膚炎と、皮膚に触れる様々なものに原因がある皮膚炎があります。

*アトピー性皮膚炎の悪化 夏場に結晶化した汗が皮膚を刺激することで悪化する。汗がたまりやすい肘や膝の内側に左右対称におこる。

*あせも 多量の汗で汗腺がつまると赤くただれてかゆくなる。

接触性皮膚炎： 湿疹・皮膚炎の中でも、原因となるものに直接肌がふれることで起こるかぶれ。原因と接触した部分の皮膚がかぶれ紅班や小水疱が現れる。その後、かさぶたやただれがおこる。

日焼け・虫刺され： 日光を長時間浴びると、紫外線により皮膚の細胞が傷つけられ、炎症をおこす。皮膚が赤くひりひりしたあとにかゆみが起こり水疱ができる場合もある。また、虫に刺されると、虫が血液を吸う前に皮膚に注入するヒスタミン様物質が痒みや痛みなどを起こす。

夏の皮膚状態はダメージを受けやすい

皮膚を露出する機会が増える夏場、皮膚は刺激にさらされています。多量の汗は乾燥すると結晶になり汗に含まれるナトリウムや尿素が皮膚を刺激し炎症をおこします。また増大した紫外線で皮膚の免疫力が低下し、さらに高温多湿により免疫力が低下した皮膚に細菌やカビが繁殖し皮膚の感染症を招きやすくなります。

かゆみを止めるには

皮膚のかゆみを止めるには搔かないことが第一です。皮膚を傷つけると炎症が悪化し痒みが増すという悪循環になります。手袋をつけたり、患部を包帯やパッチで保護するなどの工夫をしたり、軟膏やクリームを塗布しましょう。



=管理栄養士だより=

『秋の味覚（魚）』

管理栄養士 尾池

旬の食材は美味しくて栄養価が高く、しかも安価。毎日の食事に取り入れていきたいですね。

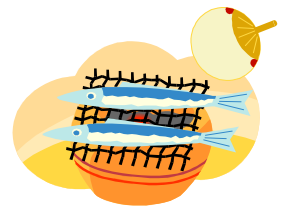
◇**さんま**…冬の産卵期を間近に控えたさんまは脂のノリがよく、栄養価も充実しています。牛肉と比較すると、たんぱく質は同量、カルシウムは4倍、ビタミン類は12倍も含まれています。大型で口先や尾の付け根が黄色いものを選びましょう。多価不飽和脂肪酸を豊富に含みます。

中1尾（頭部、内臓、骨、ヒレ等除く）生で約100g
…310kcal たんぱく質18.5g カリウム200mg リン180mg

◇**イワシ**…マイワシは秋から冬にかけて旬です。さんま同様、多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれるので、適正な摂取は生活習慣病の予防に効果があります。良質なたんぱく質、鉄分、ビタミン類を含みます。

中1尾（頭部、内臓、骨、ヒレ等除く）生で約50g
…109kcal たんぱく質9.9g カリウム155mg リン115mg

※内臓や骨はリンが多く含まれるので除きましょう。
食べ過ぎに注意しながら旬の食材を楽しみましょう！



患者様へご案内

除菌・消臭装置で感染予防対策

当クリニックでは、感染予防対策として、

除菌・消臭装置（バイバイキング）を設置しています。

シャワーボックス内で、衛生水（弱酸性次亜塩素酸水）をミスト状に噴霧させることにより、高い除菌・消臭効果が期待出来ます。

今後、流行が予想されるインフルエンザ・風邪ウイルスにも効果があるため、来院患者様には使用するよう推進しています。



【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。