

今月のTOPICS

カユイ! カサカサ!
気になる乾燥肌の対策

冬もいよいよ本番。気温が下がり空気が乾燥するこの季節は、お肌のカサカサから、かゆみ・ひび割れなどに悩む人も多いのでは。かゆみの原因となる乾燥肌の対策を、薬剤師の伊藤栄さんに聞いてみました。



○乾燥肌の原因は?

寒くなると私たちの体は、体温が奪われにくいように血管が細くなり、血行が悪くなります。その結果、体の隅々に栄養が行き届かなくなると、肌の潤いに必要な皮脂の分泌が減少。それが乾燥肌の主な原因です。

間違ったスキンケアや無理なダイエット、タバコ、かたよった食生活、乱れた生活習慣も要因の一つになります。

●乾燥肌を予防するためのポイント

! ゴシゴシ洗わない

皮脂を取り過ぎないことが大切です。顔や手を洗いすぎる、お風呂に長く入り過ぎる、ナイロンタオルでゴシゴシこするなどはやめましょう。

! 部屋の乾燥に注意

空気が乾燥すると、皮膚の乾燥も進み、かゆみもひどくなります。加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

! 刺激物は控えめに

辛い食べ物など刺激物を取り過ぎると、体が温まり、かゆみがひどくなるので控えましょう。

! 刺激の少ない肌着に

皮膚をなるべく刺激しないことが大切。肌着は肌に優しい繊維(木綿など)がおすすめです。



○かゆくなったら...

できるだけ掻かないようにしましょう。掻くと症状がひどくなります。かゆみを抑える塗り薬や飲み薬、皮膚に潤いを与える塗り薬などがあります。保湿効果があるのは、ワセリン、尿素製剤、ヘパリン類似物質製剤など。入浴後や水仕事の後など、すぐに塗るのが効果的です。刺激のない程度に軽くすり込みましょう。

医師・薬剤師の指示を守って正しく使いましょう。



同じ「かゆみ」でも、症状や原因によって
おすすめするお薬は違ってきます。

かかりつけ薬剤師・薬局に
ご相談ください!

はい、お答えします!

Q. 普段飲んでいるサプリは、薬を飲んでいる期間に飲んでもいいでしょうか? (上田市吉田・29歳・女性)

A. サプリメントは、不足しがちなビタミン・ミネラル・アミノ酸などの栄養補給や補助に使用する健康補助食品。医薬品との飲み合わせは、ほとんどが問題ありません。ただし、成分によっては医薬品との組み合わせで、効果を強くしたり弱くしたりするものがあります。神経質になり過ぎる必要はありませんが、できれば服用前にかかりつけ薬剤師・薬局にお尋ねください。

新コーナー

もっと知りたい! 医薬品

今月のテーマは...「貼り薬」

身近にあるさまざまな医薬品にスポットを当てて掘り下げる新コーナー。今回は、打撲、捻挫、腰痛、肩こりなどによく使われる「貼り薬(湿布)」について。解説してくれる薬剤師は、窪田保之さんです。



■湿布の分類

「冷湿布」と「温湿布」

湿布には消炎鎮痛剤が入っているものが多く、成分がじんわり体内に浸透します。気化熱によって皮膚温度を2~3℃下げる効果もあります。貼ると冷たく感じる「冷湿布」は、メントールのようなひんやり感じる成分が入っており、主に急性の痛みや炎症がある場合に使用します。

「温湿布」は、主に慢性の痛みで使用します。温かく感じるのはトウガラシエキスなど添加物によるもので、入浴直後などは刺激を感じやすいため特に皮膚の敏感な方は注意が必要です。

「第1世代」と「第2世代」

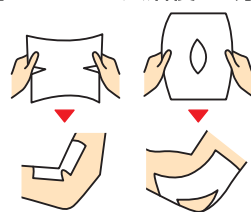
成分で大きく分けると「サリチル酸メチル」が主成分の第1世代、「インドメタシン」「フェルビナク」「ケトプロフェン」「ロキソプロフェン」などの消炎鎮痛剤が主成分の第2世代があります。現在は第2世代が主流となっています。

「パップ剤」と「テープ剤」

水分を含んだ厚めの「パップ剤」と、水分を含まず薄い「テープ剤」があります。近年、どちらも改良されて伸縮性や粘着性に優れた製品が多くなっており、関節など曲げることが多い場所や可動域の大きい部位でも密着しやすくなっています。

●貼るときの注意点

- ・貼り換える時は、可能なら部位や向きを少しずらしたり、2時間ほどあけて貼るようにしてください。
- ・腰痛や筋肉痛など慢性の痛みには体が温まった入浴後に使用するのがよいでしょう。しかし、温湿布は入浴によって皮膚が刺激されて痛く感じる方がいます。入浴の30分~1時間前にはがし、入浴後30分位たってから貼るようにしてください。
- ・打ち身などの急性期は冷湿布を冷蔵庫で保存して冷えたものを使うとより効果的です。
- ・ひじやひざなど、可動する部位には切り込みを入れると貼りやすくなります。(右イラスト)



●かぶれやすい方への注意点

- ・はがすときは入浴時に濡らしてから丸めるようにはがすといでしょう。
- ・かぶれやすい方は、時間を短めに使用しましょう。湿布を換える時は30分~1時間ほど肌を休めましょう。

※貼付部に紫外線が当たると、発疹やかゆみ、腫れなどの「光線過敏症」を発症する場合があります。湿布ははがした後もしばらく日光を当てないようにしましょう。

湿布にはたくさんの種類があります。使用する部位、目的や体質、季節などによって上手に使い分けましょう。

その際は医師や、かかりつけ薬剤師・薬局によく相談されることをおすすめします。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

