

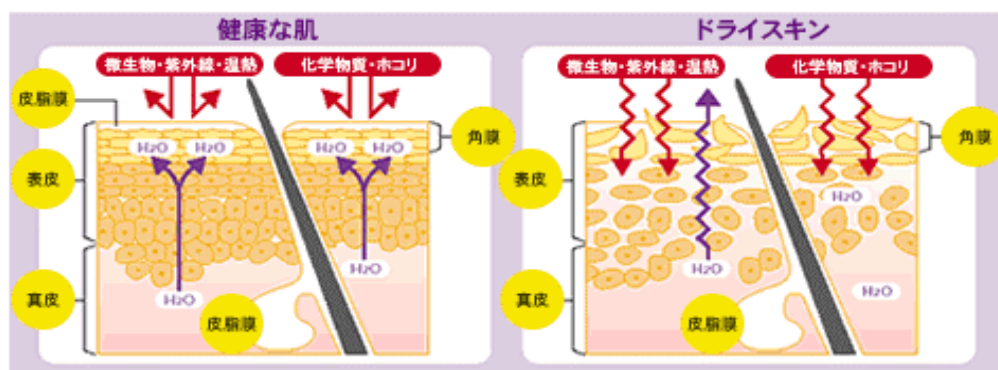
冬の乾燥スキンケア対策

スキンケアというと、肌を美しくするなどの美容効果とアトピー性皮膚炎の治療といった、美容と治療の話になりがちです。実は皮膚病予防を考えると、スキンケアは子供から大人まで、だれに対してもとても大切なことです。スキンケアの役割は、1つは皮膚のバリア機能を高めること、もう1つは肌のみずみずしさを保ち、肌のきめを細かくするなどの美容的効果です。肌は外から体内に細菌などが侵入するのを防いだり、水分が体内から外に漏れ出すのを防ぐというバリアの役割を果たしていて、このバリア機能が乱れると疾患肌や肌荒れの原因となってしまいます。そうした疾患肌や肌荒れを改善するには、スキンケアで肌の保湿を高めることが大切です。

寒くなると肌がかゆくて困るのですが、

皮脂の分泌には性ホルモンが関係しているとされ、性ホルモンの分泌が少ない高齢者や子供、女性ホルモンが低下する閉経後の女性などでは肌が乾燥しやすくなります。湿度が低下する冬はとくに肌が乾燥しがちになり、カサカサしてかゆくなります。最近は夏の冷房も問題で、肌のかゆみを訴える人は寒い季節に限らなくなっています。かゆいというときに思い浮かぶのは「かゆみ止め」ですが、本当に大切なのは、普段からスキンケアで肌の保湿を心がけることです。肌の乾燥を防ぐスキンケアのポイントは、入浴後のケアです。入浴直後は、肌の一番表側にある角層が水分を十分に含んでいます。その段階でできるだけ早く乳液やクリームなどをつけて、肌の水分を保持するようにします。乳液などで皮膚に薄い膜をつくってあげることが肌の乾燥を防ぐコツなのです。それがバリア機能を高めることにもつながります。

スキンケアというときにすぐに顔のケアを思い浮かべ、化粧水、乳液、クリームと順番につけないと効果がないと思いがちです。しかし、体はお風呂で十分に水分を吸っているのに、油分を含んだもので保湿してあげれば十分です。



スキンケアでできることは3つあるといわれています。その3つとは、

- (1)清潔 (肌を洗浄することで汚れや微生物などの付着を落とす)
- (2)保湿 (保湿剤などで乾燥から肌を守る)
- (3)紫外線防御 (紫外線から肌を守る)

この3つに気をつけながら乾燥するこの季節を上手に過ごして行きたいものですね。

発熱と解熱剤



【 発熱について 】

人間の体温は脳の視床下部にある体温調節中枢によりほぼ一定に保たれています。発熱のおこる原因には主に次のようなものがあります。

- 1) 細菌・ウイルスなどの病原微生物などが直接中枢に作用して発熱を起こしたり、多くは体内に侵入すると白血球などに作用して発熱物質の産生を誘導します。発熱物質は視床下部を刺激し、プロスタグランジン E の合成を促進してこれが体温調節中枢に作用して体温を上昇させます。風邪やインフルエンザの時に起こる発熱はこのタイプです。
- 2) 高温多湿の環境下（熱射病など）では、熱の放散が抑えられ体温が上昇します。
- 3) 体温調節中枢に何らかの病変（脳腫瘍、脳炎など）が起こり、温度設定が高くなってしまい発熱を起こす場合があります。

【 なぜ熱を下げるのか？ 】

熱を下げるだけで病気が治るわけではありません。発熱は生体防御機構のひとつで攻撃因子を弱め、生体防御因子を高める有益な反応でもあるため、安易な解熱剤の使用は避けるべきです。しかし、発熱は食欲不振、睡眠障害、不安などによる体力の消耗、脱水、小児ではけいれん（ひきつけ）などを引き起こす原因となるため、これらの症状を改善または予防する目的で解熱剤が使われます。

【 解熱剤の作用 】

視床下部のプロスタグランジン産生抑制、体温調節中枢を介した熱放散の増大などによります。

【 解熱剤の使い方と副作用 】

解熱剤はほとんどが鎮痛作用もあるので「解熱鎮痛剤」と言われ、腹痛を除くあらゆる痛みに対して効果があるため、熱以外の症状（頭痛、のどの痛みなど）に対しても同じお薬を使う場合があります。

解熱鎮痛剤の副作用で最も多いのは胃痛、胃潰瘍などの胃腸障害です（小児では稀です）。この副作用は、食後の内服、坐薬の使用、胃薬の併用などで減らすことができます。胃腸障害の他にもじんましん、ショック、肝・腎障害、血液障害、低体温などの副作用が知られています。気になる症状が見られたら、すぐに医師又は薬剤師に相談するようにしましょう。

解熱剤を使う目安は 38.5 以上

ですが、それ以上でも辛くなければ無理に服用する必要はありません。また、続けて服用（使用）する場合は6～8時間の間をあけるようにしましょう。



【 インフルエンザ脳症と解熱剤 】

インフルエンザ脳症とは、インフルエンザに感染した際に起こる合併症で、高熱、痙攣、意識障害などの症状が出て死亡率、後遺症の残る確立が高い病気です。インフルエンザ脳症の時に使用する解熱剤によっては重症化することが知られており、安全性の高いアセトアミノフェン（カロナール）を使用し、ジクロフェナクナトリウム（ボルタレン）、メフェナム酸（ポンタール）の服用はインフルエンザの時には避けた方がいいでしょう。