

## 冬場の乾燥とかゆみ

冬になると不快な皮膚のかゆみが生じることがあります。これは低温環境で体温を維持するため、末梢の血管が収縮し、皮膚に近い部分の血流が低下することが原因です。これにより、角質において水分を保持するための皮脂、セラミド、NMF（天然保湿因子）の産生量が減少し、皮膚から水分が蒸発しやすくなっています。加えて、冬場の空気の乾燥が皮膚の水分蒸発を招いて乾燥肌になります。また、乾燥肌の原因は入浴の場合もあります。熱い風呂に長時間浸かることで、皮脂などの保湿成分が洗い流され乾燥しやすくなります。ナイロンのタオルなどで体をゴシゴシ洗うことも原因のひとつです。



肌が乾燥する  
と、保湿成分  
がなくなつて  
細胞同士にす  
きまができ、  
表皮と真皮の  
境界付近にあるかゆみの知覚神経の  
末端が角質付近まで伸びてくるため、  
みが生じます。さらに、かゆいから  
といって何度も搔いてしまうと皮膚  
のバリア機能が失われ、余計にかゆ  
みに敏感となってしまいます。

かゆみが出た場合の対処法としては、搔きむしる前にかゆみを引き起こすヒスタミンの働きを抑える「抗ヒスタミン薬」入りの塗り薬を使うと良いでしょう。そして、乾燥を防ぐことが何より大切です。加湿器な

## ▶ビタミンDの働き◀

私たちの体には血液が流れ、  
うにリンパ液が流れるリンパ管が  
あります。このリンパ液には、白  
老廃物、細菌やウイルスなどの異  
物が含まれて、リンパ管の周  
囲にある筋肉の作用により12~24  
時間ほどかけてゆっくりと全身を  
流れています。その間にいくつも  
のリンパ節という場所を通過し、  
そこに存在する免疫細胞が、異物  
などを攻撃、破壊、貪食して取り  
除き、リンパ液はきれいになります。  
リンパ節は豆状に膨らんだも  
ので約800個あり、首、わき、ひじ、  
ひざ、足の付け根など四肢や頭や  
体幹をつなぐ関節に集中しています。

リンパ管は皮膚に近いところに  
マッサージ以外の方法としては、  
質の良い睡眠をとるとリンパの流れ  
が回復して元に戻ります。寝る時に  
足のふくらはぎ、手や肘にクッショ  
ンなどを当てて心臓より高く保ち、  
心臓に向かって流すようにするとよ  
り流れが良くなります。その他、階  
段の昇降、足首を回す、足踏み、自  
転車をこぐ、水中歩行などの運動は

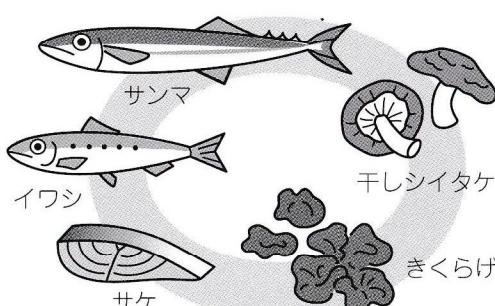
日本のサプリメントの定番とい  
えれば、ビタミンやミネラルなどの  
栄養素ですが、ビタミンDを意識  
的に摂取している人は少ないかも  
しません。一方、ある調査によ  
ると、アメリカでは2019年人  
気サプリメントの第1位がビタミ  
ンDとなっています。2005年  
頃からヒトを対象とした研究報告  
が急増し、「免疫を高める」などそ  
の重要性が認知されるようになる  
とともに、ビタミンDサプリメン  
ト市場も20倍ほどに拡大していま  
す。

近年の研究では、ビタミンなど  
栄養素の不足が軽度であっても、  
それが続くことで健康に影響を及  
ぼすことが分かっています。  
特にビタミンDは、腸管からの力

ルシウムの吸収を促すため、不足  
すると骨折しやすくなったり、さ  
らにはフレイル、感染症、がん、  
糖尿病などのさまざまな疾患リス  
クを高めたりすることが分かつて  
います。国内での高齢女性を対象  
にした研究では、ビタミンDの中濃度が軽度不足の20ng/ml未満  
の場合、25ng/ml以上と比べて1.4  
倍転倒リスクが高く、筋力も弱い  
ことが確認されています。ビタミ  
ンDはステロイドホルモンの一種  
であり、筋肉のタンパク質合成を  
促す働きもあって、筋肉にも必要  
な成分なのです。

ビタミンDは紫外線をあびないと  
で皮膚でも合成できますが、日  
焼け止めを塗つていたり、外に出  
る機会が少なかつたりすると不足

### ビタミンDを豊富に含む食材



## 保険調剤さの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13  
TEL 011(756) 7788 営業時間/午前9:00~午後9:00