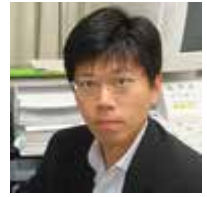




新しいスキンケア

~いつまでもピチピチのお肌を目指して~



医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信

前回のふくろうだよりでは、**皮膚常在菌**がいかに重要な働きをしているのかについて書きました。その常在菌を虐待しないために、石鹸やタオルを使わない「お湯だけ」洗顔・洗髪・洗身が大切であることを書きました。しかし、ピチピチお肌を保つためにはそれだけでは不十分なのです。多くの女性がせっせと精を出している「荒れた肌(肌を荒れさせない)スキンケア」のほとんども、実は皮膚常在菌を減らして肌の健康を損なっていることをご存じでしょうか？

入浴後に顔や身体につけているローションやクリーム・乳液の多くには、ポリエチレングリコール等の**界面活性剤**が含まれています。その界面活性剤とはいったい何でしょう？「合成」界面活性剤は、**洗濯洗剤・食器用洗剤・化粧品(クリームや乳液も含む)・シャンプーやリンスなどの整髪料の多くに含まれており**、皮膚の脂肪酸を分解してしまうため、皮膚常在菌が脂肪酸を有効利用できず常在菌レベルが低下してしまうのです。皮膚の表面の潤いを保つべくコーティングしている**皮脂は、界面活性剤によって分解された結果、乾燥しやすくなり角質層が痛みます**。この皮膚組織の乱れが**シワ・シミなどを増やす**のです。要するに、体を清潔にして肌の汚れを落とし、美しい肌にしようと思っしている行為のほとんどが、逆効果なのです。では、美と健康のためにはどうしたらいいのでしょうか？簡単なことです、**皮膚常在菌を育てればいいのです(「育菌」といいます)**。

皆さんはヨーグルト、納豆・味噌などの発酵食品を食べて「腸内常在菌」を「育菌」することには積極的ですが、皮膚常在菌を育てることには関心が乏しくないですか？**皮脂にはグリセリドや遊離脂肪酸が含まれており**、皮膚常在菌により分解されると、**オレイン酸・パルミチン酸・ステアリン酸などに変化し**、これが他の常在菌のいわゆる「エサ」になり常在菌が増殖し、人体に害を及ぼす黄色ブドウ球菌や緑膿菌の繁殖を抑制します。この皮脂の脂肪酸組成に酷似しているのが、何と「**ラード(豚脂)**」なのです。つまり、肌を健やかに保ち傷んだ肌を修復するために最も適した物質は「ラード」なのです。あの食料品売り場にあるチューブ入り「ラード」を手のひら温めて溶かしたものを、**顔や全身に薄く塗るだけでツヤツヤ・ピチピチのお肌を取り戻す(保つ)「第1歩」となるのです**。「ラード」のイメージから抵抗あるかもしれませんが、調理用として口に入れる「ラード」は当然無味無臭ですし、肌につけても体に悪いはずはないですよ。薄く塗り伸ばせばベタベタせず、立派な化粧下地にもなります(現在、当院ではアトピーや慢性湿疹の方には「ワセリン」「プロペト」「プラスチベース」と行った医療用軟膏を処方しております)。

ちなみに、綺麗な女優さんがPRする化粧品や飲むコラーゲンを使えば綺麗になると思っていませんか？「膝の痛みに**コンドロイチンやヒアルロン酸**」などと謳っているように「荒れた肌を修復するために、潤い成分(ヒアルロン酸など)をつける」のが効果的だと思いませんか？確かに、ヒアルロン酸で皮膚表面の潤いは期待できるかもしれませんが、**皮膚の深層にある角質基底層や真皮まで潤いが及ぶことはありません**。肌の潤いは外から与えるものではありません。結局のところ、**肌の血流を良くする事**しかありえません。肌の血流は、基礎代謝を上げると良くなります。その基礎代謝は、以前ふくろうだよりで紹介した「**糖質制限**」なのです。ご飯やパン・麺類・イモ類・お菓子(デザート)・果物に含まれる糖質により、血糖値が上がると膵臓からインスリンが分泌されます。そのインスリンにより腎臓ではNa(食塩)の再吸収が起きます。当然血中Na濃度を一定にするため、水分も再吸収されることとなります。余った水分は、血管内では血液量増加による高血圧を、血管外では浮腫みの原因になるのです。多くの女性が冷え症に悩まされ、手足の浮腫みに困っているのはこういった理由によるのです。

糖質制限では、タンパク質と脂肪を相対的に多く摂取することになりますが、**チーズやオリーブオイル・卵**などをたっぷり摂ったとしても**コレステロールは上昇せず**、腎臓が悪くなければタンパク質の摂取によっても身体に何ら悪影響を及ぼすことはありません。人間の身体を構成する約60%は水分で、残りの40%のうちその半分の20%強はタンパク質で、20%弱は脂肪から構成されています。糖質やビタミン・ミネラルはほんの数%程度です。だとすれば、タンパク質と脂肪をしっかり取れば、**身体の新陳代謝に必要な原材料は確保される**というわけです。また、タンパク質や脂肪が体の中で利用される際には、糖質を利用するよりもはるかに多い熱を産生します。つまり、**身体が温かくなる(冷え症で無くなる)**のです。更には、**発酵食品を食べて腸内常在菌を育菌**すると、肌にとってもいい「**ビタミンH**」が産生されます。皮膚疾患の方にビタミンHを処方すると症状の改善を見ることが多く、「**欠乏症状**」としての皮膚病は少なからず存在すると実感しております。

以上、スキンケアについてまとめてみましたが、参考になりましたでしょうか？今後益々ピチピチのお肌の方が増えることを期待しております。

4月の予定

エコー検査	井上先生	12(土)・26(土)
	山本先生	5(土)・19(土)
	杉山先生	4(金)・11(金)・18(金)・25(金)
食事相談	宮本管理栄養士	14(月)・28(土)

5月の予定

エコー検査	井上先生	1(木)・17(土)
	山本先生	24(土)・31(土)
	杉山先生	2(金)・9(金)・16(金)
		23(金)・30(金)
食事相談	宮本管理栄養士	12(月)・31(土)



訪問看護ステーションふくろうです！



ふくろうの仲間に入れていただいてちょうど2年...それまで、病棟の勤務しかやっことありませんでしたが、看護師の仕事は大好きでした。ただ、病棟では業務上の決まりも多く、一人の患者さんに関われる時間はほんのわずか...できることの限界を感じ続ける毎日でした。それが、訪問看護ではこちらからその人の生活の中に入れていただいて、30分、60分、90分...と一定の時間その方にじっくり向き合わせていただけるのです。目から鱗の毎日...訪問看護は夢のようなお仕事です。

こんな素晴らしいお仕事の中ですが、悩みがあります。訪問看護のお仕事をやってみようかなあ~と思ってふくろうの仲間になってくれる方となかなか巡り会えないことです。これを読んで、仲間になってあげようかな?という看護師さん、周りにこんな看護師がいますよ、と知り合いのおられる方...是非お知らせください。みんなで、もっと、ご利用して下さる皆様の在宅生活をいいものにして行きましょう。お力を貸してください。よろしくお願いします。

訪問看護ステーション管理者
看護師 末廣良子



保険証提示のお願い

保険証が変更(負担割合変更も)になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。



マルチビタミン サプリメント

毎日の食事では不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素の補給にいかがですか。マルチビタミン サプリメントの取り扱いを行っております。ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

