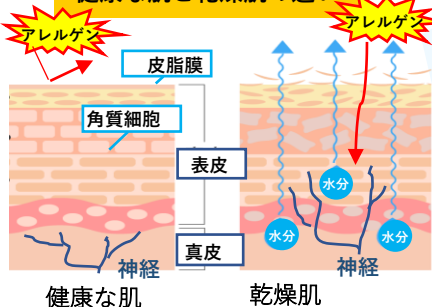




「毎日洗髪しているのに頭がかゆい」「フケがぼろぼろ落ちてくる」こんな症状はありませんか？冬は顔や手足の乾燥だけでなく、頭皮も乾燥しやすくなっています。頭のかゆみのセルフケアをしっかりと行って健康な頭皮を保ちましょう。

◆頭のかゆみは頭皮の乾燥が原因の場合と、湿疹・皮膚炎が原因で起こる場合があります。かゆみの多くは乾燥による皮膚のバリア機能の低下によって起こります。

健康な肌と乾燥肌の違い



健康な肌は角質細胞がすき間なく皮膚の表面をおっています(皮膚バリア機能が正常)乾燥肌になると皮脂膜はほとんどなくなり、角質細胞の間にすき間ができ、体内の水分がどんどん失われていきます。そうなると、かゆみのもととなる物質が体内に入りやすくなり、かゆみの神経が表皮まで伸びて外部の刺激を受けやすくなります。かゆみだけでなくフケが多い場合は、頭皮が炎症を起こしている可能性があります。頭皮をかくと炎症が悪化してフケが余計に増えてしまいます。

アラッ! フケが...



頭のかゆみセルフケア

洗髪

●洗いすぎない
かゆみはバリア機能低下のサインです。頭皮が乾燥している状態なので、洗いすぎるのはよくありません。外出しなかった日や、あまり汗をかかなかったという日は、洗髪はなしでも良いでしょう。

乾燥

●ドライヤーは手早く
タオルでたたくようにして水分をふき取り、ドライヤーで乾かします。ドライヤーは頭皮と髪の毛の水分を奪うので、頭に近づけすぎず(15cm以上離す)、一か所に温風を当て続けられないようにして、なるべく短時間にしましょう。

保湿

●洗髪後は保湿を
頭皮の乾燥を感じたら、市販の保湿剤を使って皮膚の水分を保持しましょう。値段も様々で、自分に合った使いやすい商品を選ぶとよいでしょう。薬剤師にお問合せ下さい。



●熱いお湯で洗わない

熱いお湯で洗うと、必要な皮脂も取り除かれてしまい、乾燥肌の原因になってしまいます。38℃前後のややぬるめのお湯で洗うようにしましょう。

●ゴシゴシこすらない

かゆい部位は力を入れてこすり洗いをしたくなりますが、頭皮のバリア機能にはよくありません。爪を立てて洗うのも刺激が強すぎていけません。シャンプーをよく泡立て、指の腹で軽くなでるように洗いましょう。



かゆい時

かゆみは冷やすと一時的に治まります。かゆくてたまらない時は、冷やしたぬれタオルや保冷剤を当てて冷やしてみましょう。

乾燥以外にも全身の病気でかゆみが見られることがあります。長引くかゆみは医師の診察を受けるようにしましょう。



ノブ スカルプローション

参照：「栄養と料理」2020年5月号

市販のかぜ薬を買うとき

質問：市販のかぜ薬を買い求めるとき、どのような点に気をつけたらよいでしょうか？
答え：「かぜ」の原因はウイルスによるといわれ、現在のところ特效薬はありません。ですから、症状に応じた薬によって治療します。代表的な症状として「鼻水・くしゃみ・のどの痛み・咳・たん・発熱」などが挙げられます。薬局で販売されているかぜ薬の多くは総合感冒薬で「かぜ」の症状すべてに合うように作られています。「私の風邪はのどから・・・」「私は鼻から・・・」と、特に困っている症状を薬剤師に伝えて、効果的な薬を選んでもらいましょう。

服用にあたっての注意

- ◆正しく服用する (説明書の用法、用量、服用時間などを守る)
- ◆症状の軽いうちに服用する
- ◆効果が無いのに長期間服用しない (4～5日で効果のない時は医師の診察を受ける)
- ◆ほかのかぜ薬や鎮痛薬と併用しない

薬剤師に相談してください

- ◆ほかの病気で薬を飲んでいる
- ◆妊娠あるいは妊娠の可能性がある
- ◆授乳中
- ◆車を運転することがあるなどの場合は薬剤師に相談してください



インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果が現れません。1～2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて、約5か月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1～3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

♥かんたんおいしいからだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

病気の時レシビ 電子レンジで簡単鶏かゆ



材料 1人分

・ご飯	80g
・鶏ひき肉	20g
・水	100ml
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・塩	少々
・おろししょうが	適量
・小ねぎ	適量
・きざみのり	適量



コメント

風邪気味で「今日は何も作りたくない」という日でも、消化が良くて体の温まる食事をとることは、体調悪化を防ぐためにも重要です。こんな時は電子レンジでチンするだけのあったか簡単レシピがオススメです(洗い物も少なくて済みます)しょうがの辛み成分は、血行を促進し体を温める作用があります。今回ひき肉を使いましたが、調理済みのサラダチキンを使うとさらに時間短縮になります。卵やチーズなどアレンジ次第でさらに栄養をアップできます。しっかり食べて早く治しましょう。おだいじに!

【1個分】●エネルギー110 kcal ●塩分0.6g
【作り方】

- 1 器にご飯と水、鶏がらスープの素、塩を入れて混ぜる。
- 2 鶏ひき肉を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約2分間加熱。そのまま2分間置いて蒸らす。
- 3 おろししょうが・きざみのり・小ねぎをきざんでのせる。