



トミーの健康通信

vol.97 2020年1月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ：「ひび・あかぎれ」

寒くなり乾燥するこの季節によくみられる「ひび・あかぎれ」。皮膚がぱっくり割れて痛みを伴い、ひどくなると出血することもあります。つい油断して、悪化するとなかなか治りにくいものです。「ひび・あかぎれ」は**作らない・悪化させない**ことが重要です。



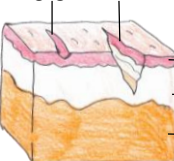
ひび・あかぎれの皮膚の構造

ひび：表皮に亀裂が入った状態

あかぎれ：亀裂が真皮まで達し出血することもある

皮膚から潤いが失われて乾燥した状態が続くと、弾力が失われ、カチコチとした質感になり亀裂が入りやすくなります。

ひび あかぎれ



表皮(水分を外に逃さない、外部の異物の侵入を防ぐ)

真皮(皮膚に弾力や柔軟性をもたらす)

皮下組織(大部分が皮下脂肪)

手をめらさない

水仕事

できるだけ防水性の手袋を使用しましょう。熱い湯や冬場の冷たい水は皮膚への刺激になるので避けたほうが良いです。ぬるま湯で洗うなどの工夫をしましょう。(食洗器があれば鬼に金棒！)



傷口を濡らせば改善は遅れます。水に触れている時間をなるべく短くすることがポイントです。

手洗い

必要な手洗い以外に、几帳面に手洗いをし過ぎないこと。アルコール消毒も必要最小限度にとどめましょう。

温めて血行を良くする

入浴で

湯船で温まって血行を促進しましょう。あかぎれがひどい人は長湯はしないように。温まったらさっと上がりすぐ保湿をしましょう。

使い捨てカイロ

手袋などにミニサイズのカイロを貼って温めます。

低温やけどに注意！

こまめな保湿

参照：「栄養と料理」2019年3月号
～専門家に聞くちょっと気になる症状～



クリームで保湿

手をぬらしたら丁寧に水分をふき、すぐに保湿クリームを塗りましょう。寝るときに綿素材の手袋をすると、保湿効果が高まり、手の保護もできます。

食事で皮膚を健康に

以下のような栄養素が不足しないように、全体的に栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。

- ・タンパク質・・・皮膚を作る材料(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ・ビタミンA・・・皮膚の修復(鶏豚レバー・ウナギ蒲焼など)
- ・ビタミンE・・・血行促進(アーモンド・西洋かぼちゃなど)
- ・ビタミンC・・・抗炎症作用(小松菜・ブロッコリーなど)
- ・亜鉛・・・細胞の合成(生かき・赤身牛肉など)

ひび・あかぎれの治療に用いる保湿剤

皮膚科で処方される保湿剤と同等の成分を有する市販薬もあります薬剤師にご相談ください

へパリン類似物質含有外用	保湿作用、抗炎症作用、血行促進作用がある。	
	市販薬	HPクリーム、ヒフメイド油性クリームなど
油脂性軟膏	油脂によって角質層をおおい乾燥を防ぐ。	
	市販薬	ワセリン、プロベトホームなど
尿素含有剤	角質層の水分保持量を増加させる作用がある	
	市販薬	ウレパールプラスクリーム、バスタロンクリームなど



一薬剤師のワンポイントアドバイス



ジェネリック(後発医薬品)その③

質問：ジェネリック医薬品の材料は海外のものですか？

海外からの輸入による原薬は、ジェネリック医薬品だけに使われているわけではありません。先発医薬品・ジェネリック医薬品にかかわらず、日本はどちらも輸入した原薬を取り扱っています。原薬は厳密な審査(GMP: 医薬品製造業者が守るべきルール)のもと輸入しています。したがって、有効性及び安全性において先発医薬品と異なる影響を与えるような純度の低い粗悪な原薬による製剤が、ジェネリック医薬品として承認されることはありません。また、海外で作られ製品化されたジェネリック医薬品が輸入され、流通することにはありません。ご心配な点はいつでも薬剤師にお尋ねください。

参照：ジェネリック医薬品Q&A:厚生労働省(H27年2月版)

薬剤師にご相談ください



粗悪な原薬



粗悪な原薬を使ったジェネリック医薬品が承認されることはありません

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 ツナ玉子のっけトースト



【材料 2人分】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ツナ(缶詰) 1/2缶
- ・温泉卵 1個
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・お好みの葉野菜 1/2~1枚
- ・塩 少々
- ・粗びき黒こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1/4

食欲がない・寒くて起きれない・・・などで朝食抜きになっていませんか！朝食抜きは「無気力モード」の原因となります。活気ある生活を送るために、朝食を食べることから体のリズム(体内時計)を整えましょう。しかし、朝食をとっていても食パンとコーヒーのみでは栄養が偏ってしまいます。食パンに野菜や卵、ツナをのせるだけで栄養バランスがアップします。忙しい朝も簡単にできるのっけトーストで、1日を元気にスタートしましょう

【作り方】【1人分】エネルギー345kcal 塩分1.4g

- ① 食パンはオーブントースターで焼き色がつくまで3~4分焼く。
- ② 葉野菜を食べやすくちぎって食パンに広げ、ツナを缶汁をきって散らす。
- ③ 温泉卵を割り落とし、粉チーズと塩、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかける。
※卵は半熟の目玉焼きでもどうぞ！



あなたの街の健康ステーション永富調剤薬局