

これから増えてくる水虫に注意

皮膚の表面からは1000種以上の細菌が見つっています。その中には表皮ブドウ球菌のように皮膚を守る働きをするものもいる一方で、水虫などの皮膚病を引き起こす菌も。蒸し暑くなるこれからの季節は特に注意が必要です。

かゆみがあるから水虫とは限りません

水虫の原因菌はカビ(真菌)の一種の白癬菌です。白癬菌の栄養分はケラチンというたんぱく質。ですから、ケラチンが多く存在する場所であればどこにでも感染します。

白癬菌が足に感染した場合を水虫といい、部位や症状によって大きく4つに分類されます。足の指の間に白くふやけたり、皮がむけたりする「趾間型」、足の裏に小さな水疱ができる「小水疱型」、足の裏全体が硬くなる「角質増殖型」、白癬菌が爪に侵入する「爪白癬」です。

これらのうち、角質増殖型と爪白癬は、ほとんどかゆみはありません。逆に、かゆみがあっても水虫でないこともあります。自己判断しないで皮膚科専門医を受診するようにしましょう。

症状が治まっても薬を塗り続ける

水虫は一度かかると治らないと誤解している人も多いのですが、医師の指示どおり薬を塗り続ければ完治し、容易に再発することはありません。しかし、かゆみがなくなると治ったと思い込んで治療を中止してしまい、再発を繰り返すケースが多くみられます。最低でも1カ月、毎日薬を使い続けること、また、症状のある部位だけでなく、足裏全体に塗ることが大切です。なお、爪白癬については、塗り薬では有効成分が届きにくいので、通常、飲み薬が処方されます。

水虫の治療や予防には、足を清潔にすることも重要なポイントです。ただし、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけ、かえって水虫になりやすくなります。石けんを泡立ててやさしく洗うことを心がけましょう。せっかく足をきれいにしても、毎日使うバスタオルや足拭きマットに

白癬菌がついては台無しです。マットやタオル類はこまめに洗濯してください。白癬菌は髪の毛やホコリなどにまぎれて家具の下や部屋の隅などにいることが多いので、隅々まで掃除機をかけることも大切です。

子どもの手足にイボができたならウイルス感染かも

皮膚にウイルスが感染してイボができることがあります。イボにはさまざまな種類がありますが、最も多くみられるのが子どもの手足や膝裏に発症しやすいヒトパピローマウイルスによる尋常性疣贅です。痛みなどの自覚症状はほとんどありませんが、放置すると多発して治りにくくなります。治療は液体窒素を用いた冷凍凝固療法を複数回行うのが一般的です。

なお、水虫やイボについてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にお尋ねください。



イラストレーション: 堺 直子



Life 5月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

正しい頭皮ケアでいきいき

■これから増えてくる水虫に注意...4
UVカット帽子を50名様にプレゼント...4

抜け毛・細毛が多くなってきた



髪、頭皮の疑問・お悩み Q&A

人になかなか聞けない髪や頭皮の悩み。ここで答えします。

フケやかゆみが止まらない



フケは頭皮から剥がれ落ちた古い角質で、いわば頭皮のアカ。かゆみは頭皮から分泌される皮脂がたまっていても主な原因です。いずれも、頭皮を清潔な状態に保つことが大切です。

頭皮が硬いといわれた



両手で頭皮に触れて、手が頭蓋骨に張りつくように動かない感じがしたら、頭皮の血行が悪くなっている可能性があります。スカルプケアで血行を良くして、頭皮を適度なやわらかさに保ちましょう。

ヘアカラーのダメージは?



ヘアカラーは、髪の中のメラニン色素を脱色して色を入れるため、髪の毛が傷みます。頭皮にも直接付着するので、髪だけでなく頭皮にもダメージが。ヘアマニキュアをおすすめします。

キューティクルって何?



髪の毛の外側にあるうろこ状の層で、髪の中の水分やたんぱく質が流れないように保護しています。摩擦に弱いので、シャンプーやタオルドライには十分注意が必要です。

頭皮が脂っぽくベタベタする



頭皮は私たちの体から出る皮脂の約6割を分泌し、汗腺の働きも活発。頭皮ケアが不十分だと頭皮に皮脂が残ってベタつきの原因に。正しい頭皮ケアでベタつきを解消しましょう。

髪の毛の紫外線対策は?



紫外線が頭皮の皮脂を酸化し凝固させると、毛穴の出口を塞ぎ、髪の毛が育つ環境を乱します。外出時に紫外線防止効果のあるローションをつけたり、帽子をかぶって紫外線をカット。

イラストレーション: ハラアツシ

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りらせていただきます。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 健康サポート薬局について知っていますか。(1.知っている 2.名前を知っているが理解はしていない 3.知らない)
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別
- 8 年齢 9 電話番号 10 欲しいプレゼントのアルファベット(A・B・C・D)

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。
QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/LWL90Y50> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life5月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、6月5日(当日消印有効)です。

プレゼント 50名様



風を通すUVカット帽子
紫外線対策専門ブランドが作った、UV遮蔽率99%以上(フラップ部分は97%以上)の帽子をプレゼント。洗濯してもUVカット効果が低減しない布地を使用しています。フラップは取り外し可能。軽くて持ち運びにも便利です。

- 欲しい色とサイズをA~Dから選び、アルファベットを明記してください。
- A ベージュ 56~58cm(つば 7cm)
- B ベージュ 58~60cm(つば 8.5cm)
- C カーキ 56~58cm(つば 7cm)
- D カーキ 58~60cm(つば 8.5cm)

エポカル エアスルーUVハット ポリエステル80% 綿20% 4,400円(税込) ビーカバー ☎048-458-3015

※商品については、上記にお問い合わせください。
※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(氏名)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ショウブ」でした。

フ	カ	ネ	ゴ	ト
ア	イ	カ	ギ	ソ
イ	ソ	バ	マ	キ
ウ	ド	ザ	コ	
ヨ	ナ	ワ	シ	ロ
カ	イ	リ	キ	ウ

次号予告 6月号は「呼吸」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

毎日のケアで頭皮スツキリいきいき

まずは、頭皮のセルフチェック

自分の頭皮が今どういう状態にあるかをチェックしてみましょう。

両手のひらを耳のすぐ上に置き、頭頂部に向かってゆっくり上げていき、頭頂部で指をふわっと交差させます。頭皮が動かない場合は頭皮が硬くなっている可能性が大。



厚みと弾力

頭頂部に人差し指をそっと置き、5秒ほどかけて指の腹でゆっくり押ししたら、力をふわっと抜きます。指の腹が押し戻される感じがしたら、厚みと弾力のある頭皮といえます。



乾燥気味？ 脂っぽい？

頭皮に軽く触れて肌質をチェック。生活環境や体質により、皮脂や角質が多い場合があります。頭皮のタイプに合わせてシャンプー剤を選びましょう。



髪を育てる土壌ともいえる頭皮の環境をととのえるには、毎日のケアの積み重ねが大切です。ケアの仕方を間違えると、頭皮を荒らし、傷つけ、髪にも悪影響が。頭皮はとてもしんどい。毎日の正しい触れ方や保湿のケア習慣が大切です。

頭皮の触れ方の基本

頭皮は顔の皮膚以上にとっても敏感です。強く触れてはダメ。指の腹が一番ふくらんだところから頭皮に近づけ、触れる直前で「寸止め」し、そっと頭皮にのせます。ちなみに、寸止めは頭皮に強い圧や刺激を与えないためです。



(OHBA®式)

頭皮スツキリシャンプーの仕方

寝る前に、頭皮のホコリや汗、余分な皮脂などをシャンプーでしっかり落としましょう。

① 予洗いのする



ぬるめのお湯で汗やホコリを落とす

たっぷりのぬるま湯(38℃くらい)で頭皮全体をよくすすぎ、頭皮や髪の毛についた汗やホコリを落とします。熱すぎるお湯は、頭皮への刺激や乾燥の原因になるので注意して。

② 泡立てる



空気を含ませるようによく泡立てる

シャンプー剤に手をのばし、髪の毛の根元に手ぐしを入れたら髪を少し起こし、空気を含ませるように頭皮を軽くたたく。手を移動させて同様に。頭皮全体を泡で包むようにします。

③ 洗う



「ふやさ」で頭皮全体を洗う

指の腹で頭皮にふわっと触れ、指の腹を密着させたまま円を描くように「ふわ」を動かしたら、指を頭皮から離します。指を下から上へと少しずつ移動させながら洗い上げていきます。

④ すすぐ



シャンプー剤が残らないようにすすぐ

シャワーの湯が頭皮に直接届くようにして念入りにすすぎます。すすぎ残ししやすい生え際は手のひらに湯をためてすすぎます。リンスなどを髪につけた場合も、しっかりと洗い流して。

⑤ 拭く



タオルで押さえて拭き取る

タオルで頭皮や髪をゴシゴシこすって水気を拭き取るのはNG。髪の毛のキューティクルはがれたり、頭皮が傷んだりします。タオルでやさしく押さえて水気を取ります。

シャンプーのあとは…

●保湿ローションをつける

シャンプー後の頭皮は、お風呂上がり肌の肌と同じように、皮脂が洗い流されて乾燥気味です。保湿ローションで頭皮の乾燥を防ぎましょう。頭皮用がなければフェイス用でも。

●ドライヤーでさっと乾かす

ドライヤーを頭皮から20cmほど離し、1カ所に長く温風を当てないようにして乾かしていきます。水分が残ったまま寝ると、枕で蒸れたりして頭皮に雑菌が繁殖する原因になるので注意。

頭皮いきいきスカルプケアの仕方

朝や寝る前に保湿ローションをつけ、「ふやさ」タッチで頭皮の保湿と血行を促しましょう。

① 首の後ろの付け根を回す



親指以外の4本の指を軽くそろえて首の付け根にふわっと当てたら、ゆっくりと指の腹で円を描き、そっと離します。×3回。首が凝って行き渡りにくい血流を良くします。

② 耳の下のくぼみを回す



乳様突起と呼ばれる耳の下のくぼみに中指を当て、ひじをしっかりと張って、4本の指でゆっくりと円を描くように3周動かします。滞りがちなリンパの流れを良くします。

③ 耳の上から真上に



親指以外の4本の指を耳の上に密着させるようにふわっと置き、頭皮を1、2、3と軽く押し上げ指を離します。指を置く位置をずらしながら、頭頂部まで同様に行います。

④ 耳の後ろから中央に



ひじを張って親指以外の4本の指を軽く耳の後ろに当て、後頭部の中心に向かって、1、2、3と頭皮を動かします。指を当てる位置を後頭部の中心にずらしながら繰り返し行います。

⑤ 生え際から頭頂部に



前髪の生え際に小指をつけ、親指以外の4本の指で、頭頂部に向かって1、2、3と頭皮を動かします。指を当てる位置を上からずらして同様に。頭頂部まで繰り返し行います。

⑥ 頭全体を中心に



両手のひらを耳のすぐ上に置き、指を広げて頭に軽くのせたら、頭頂部に向けて手のひらをグーッと寄せ、1、2、3で手を離します。最後に大きく息を吐き、手を下ろします。

もっと知りたい

髪と頭皮の豆知識

ふだん行っている習慣が間違っていることも。正しい知識で髪と頭皮の健康を守りましょう。

髪や頭皮に良い栄養素は？



髪や頭皮の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンAやB、Eなどもバランスよく摂って。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆などに豊富です。

シャンプー剤の選び方は？



頭皮の肌タイプに合ったものを選ぶのが基本。例えばオイリー肌の人は、皮脂を落としやすい石けん系シャンプー剤を使うといいでしょう。

二度洗いは必要？



シャンプー剤を十分に頭皮の上で泡立て、指の腹で揉み込むように洗えば、泡で頭皮の皮脂や角質を溶かすので、二度洗いは不要です。

ヘアオイルの正しい使い方は？

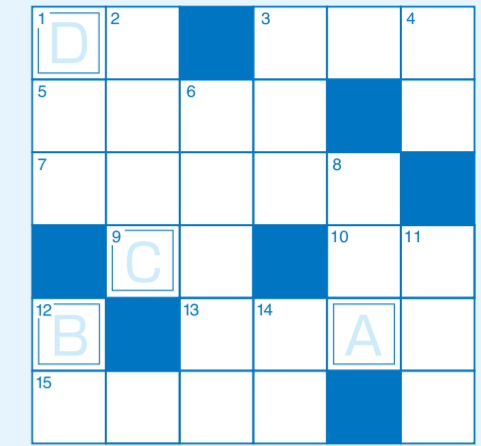


ヘアオイルは、はがれている髪の毛のキューティクルの中に入れて髪の毛の太さを一定にするもの。頭皮につけるのは間違いです。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります



【タテのカギ】

- 取引額に応じて取る報酬、手数料のこと
- 過去のことを思いめぐらすこと
- 元々はネギとマグロを使った鍋料理のこと
- 正月に無病長寿を願って飲まれるお酒
- 壁一つ隔てた隣の家や部屋
- 兆候
- 残忍な者や非道な者のこと
- 自由に使える時間
- 相手に付け込まれやすいことを〇〇が甘いという

【ヨコのカギ】

- この対義語は上司
- 戯言。〇〇を抜かす
- 基になる鍵から複製された鍵
- 食材に海苔を巻いた料理
- 大きくて役に立たない人を〇〇の大木という
- 釣りや漁業の際に釣れる小さくて価値が低い魚
- 稲の種をまいて苗を育てる所
- 不思議なほど強い力、優れた力をいう

知って脳活

【春の晩飯後三里】…春は日が長く、晩飯を食べたあとも三里の道を歩けるということ。夕食後に散歩を楽しむのも悪くありません。

ゲンキレシピ

トマトと厚揚げのそぼろ煮

調理時間：20分 エネルギー：約220kcal
食塩相当量：約1.3g

トマトのリコピンで紫外線対策



トマトの赤い色素はリコピンといわれる、強い抗酸化作用がある成分。紫外線が強くなるこれからの季節には摂っておきたい成分の1つです。リコピンは、油に溶けやすい性質があるので、油を使った調理法によって吸収が高まります。厚揚げと鶏肉と一緒に煮た、たんぱく質もしっかり摂れるメニューです。

材料(2人分)

- トマト……大1個
- 水………1/2カップ
- 塩………少々
- 厚揚げ……1丁
- しょうゆ……大さじ1
- 浅葱または大葉……適宜
- 鶏ひき肉……100g
- 酒………大さじ1

作り方

- トマトは湯むきして一口大に切る。
- ①の湯で厚揚げを油抜きして縦半分に分けてから1cm幅に切る。
- 鍋に鶏ひき肉、しょうゆ、酒を加えて加熱し、鶏肉がそぼろ状になるように炒める。
- トマト、厚揚げ、水を加えて10分ほど煮る。最後に塩で味を調える。
- 器に盛り、彩りに浅葱または大葉を切って散らす。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

https://www.e-classa.net「ゲンキレシピ」をクリックWebでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!