



元気に暮らすために

# くじらん 健康通信

第9号

令和3年11月発行

発行元  
市立室蘭総合病院  
広報委員会

そのケア！

お肌(皮膚)にダメージを与えているかもしれません  
～いつものスキンケア見直してみませんか？～

皮膚・排泄ケア認定看護師

西谷 美香

## ◆ 思いあたるスキンケアはありませんか？

- 熱いお風呂に入る
- 垢こすりをする
- ナイロンタオルでゴシゴシ洗う
- ウォシュレットを頻回に使う

※ 当てはまった項目はありましたか。

どれも皮膚の表面にダメージをあたえています。

## ◆ 皮膚ってどんな役割？

皮膚は人体の表面を覆い、臓器を保護しています。

皮膚の機能の中で最も重要なのは皮膚のバリア機能です。



約1.6㎡

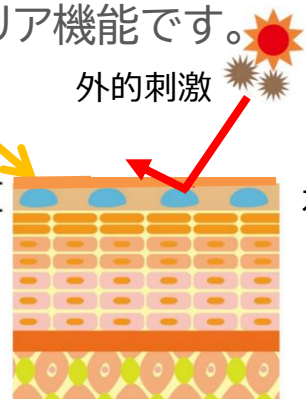


皮脂膜

角質層

外的刺激

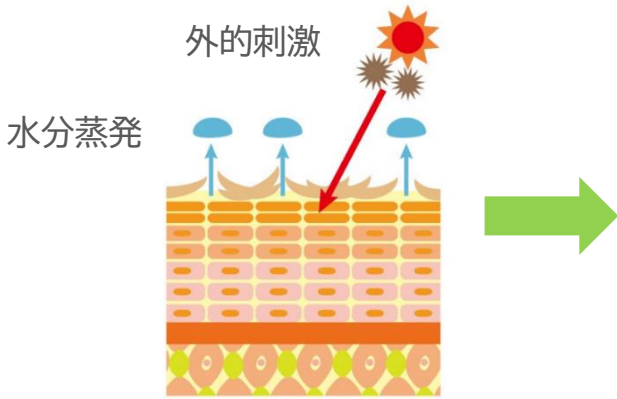
水分保持



皮膚の面積は成人で畳1枚分

バリア機能が維持された健康な皮膚  
表面には皮脂膜があり、外からの刺激から  
皮膚を守っている。内部の水分も保たれる

## ◆ バリア機能が低下すると



悪化すると…

- ① かさかさ(乾燥)
- ② 赤くなる
- ③ かゆい
- ④ 痛い
- ⑤ ただれる

**バリア機能が低下した皮膚**  
表面の皮脂膜がなく、水分が逃げだし、  
外からの刺激が内部にダメージを与える

といった症状がみられます。

## ◆ バリア機能を改善させるポイント

42℃以上は熱すぎ



①お湯はぬるめ(38~40℃)

まずは綿素材のタオルに



②擦らず泡で優しく洗う

水圧は弱め設定



③お尻も洗いすぎない

手のケアはその都度



④保湿は洗顔・入浴後すぐに

## ◆ まとめ

- ① 熱いお風呂は皮脂を必要以上に奪ってしまう
- ② 体をゴシゴシ擦る事は爽快感はあるが皮膚には刺激
- ③ きれいに洗浄することは大切だが、洗い過ぎは皮膚にダメージ
- ④ 保湿剤は市販・医師の処方に関わらず、使用感がよく続けられるもの

※ 健康な皮膚を意識してスキンケアをおこなうことが、  
バリア機能を整える第一歩です。

運動効果を高めよう！

## 必要な栄養と摂取のタイミング

理学療法士  
NST専門療法士

前田 有一郎

今月の運動の動画が、こちらから見られます



### ポイント！

- ① 栄養状態が良好であれば運動効果もやすい！
- ② 筋肉を作るたんぱく質の中でもアミノ酸(ロイシン・イソロイシン・バリン)が重要！
- ③ 運動後2時間以内のたんぱく質摂取が望ましい！

### <栄養状態と運動効果！>



「しっかり食事を食べていますか？」

運動をすることで、筋肉の増大や心肺機能の向上などが期待できます。

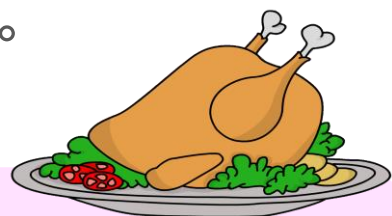
さらに

体に必要な栄養を十分にとっていると、その運動効果の増進につながります！

## <筋肉たんぱくを作る材料はアミノ酸！>

アミノ酸の中でも体内で合成できないロイシン・イソロイシン・バリン(BCAA:分岐鎖アミノ酸)を意識的に摂取することで筋肉の合成を促します。

そこで



大豆製品・乳製品・肉類など、たんぱく質を多く含む食品を意識的に食べることで、必要なアミノ酸を摂取出来ます。

## <運動効果を最大限に！>

十分にアミノ酸(たんぱく質)が供給されていることで、運動後に筋肉の合成が促進されます。

そのため



運動(特に筋力訓練)後、**2時間以内**にたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

[http://twitter.com/MURORAN\\_G\\_HOSP](http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP)



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院  
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をお寄せください