

2018 10月

ひがし調剤 TOPICS

No. 125

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

皮脂欠乏症 (乾皮症) ってなに？



皮脂欠乏症とは、皮膚の表面の脂が減少することにより、皮膚の水分が減少して、乾燥を生じる病気です。ひどくなると、亀の甲羅のように皮膚がひび割れ、少し赤くなり、かゆみも強くなります。さらにひどくなると、皮脂欠乏性湿疹になり、かゆみもひどく、夜中に目が覚めるほどです。症状が出やすい部分で最も多いのはひざ下(すね)です。その他、太ももや腰まわり、わき腹などにもよく現れます。

皮膚のうるおいを保つ3つの物質

皮膚のうるおい(水分)を保つためには、①皮脂 ②天然保湿因子 ③角質細胞間脂質の3つが必要です。皮脂欠乏症では、これらの物質が少なくなっていて、皮膚が乾燥しやすくなっています。そのため、治療の基本は保湿剤を塗ることです。症状を悪化させないように、早めに保湿剤を塗るようにしましょう。



皮膚の乾燥を引き起こす要因

- ① **加齢** …うるおいを保つための3つの物質は、加齢ともなって減少します。
- ② **季節** …秋から冬の、空気が乾燥しやすいこれからの季節。
- ③ **生活習慣** …体の洗いすぎや冷暖房のきかせすぎなど。

日常生活で気を付けること

▶ 入浴時のポイント

熱いお湯や長風呂は避けましょう。綿などの刺激になりにくいタオルや手でやさしく洗い、石けんやシャンプーの成分が残らないよう、よく洗い流しましょう。

▶ 生活環境に注意

部屋の中は、加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。冷暖房のきかせすぎにも注意しましょう。

▶ 肌着選びとかゆみ対策

肌着など、直接皮膚に触れる衣類は、綿など刺激の少ないものにしましょう。また、搔くと症状がひどくなって赤みのある湿疹になったりします。爪を短く切り、入浴後は保湿剤を早めに塗って、できるだけ搔かないようにしましょう。

★ ご存知ですか？ ★

乳製品の正しい保存方法



日頃何気なく冷蔵庫や冷凍庫で食材を保存している方が多いかと思います。食品は、きちんとした保存方法を実践することで、おいしく安全に保存することができます。今月は、さまざまな種類がある乳製品の一部の保存方法についてご紹介します。

| | | |
|--------------------|----------------------|--|
| 常温 | パルメザンチーズ (粉チーズ) | <ul style="list-style-type: none"> 乾燥した涼しい場所で保存する(一部の生タイプは冷蔵) 冷凍(冷蔵)保存をすると出し入れで生じる湿度や温度差で固まってしまう場合がある 結露しやすいため冷蔵保存はしない |
| 10℃以下 (冷蔵庫)で保存 | 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> においが移りやすいため、においの強い食品のそばに置かないようにする 風味が落ち、舌触りが悪くなるため、冷凍保存はしない (シャーベットやホワイトソースなど加工した場合は冷凍保存可能) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こんなときは 飲まないように しましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 分離していたり、ブツブツができています 普段と違うにおいや、酸味、苦みがある 沸騰させるとモロモロに固まったり、分離する </div> |
| | ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ドアポケットのような振動が多い場所での保管は避ける 保存温度が高くと、酸味が強くなるので注意 冷凍保存はしない <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ヨーグルト表面の水分(ホエー)には、ビタミンB₂やたんぱく質などが含まれており栄養価が高いため、捨てずに食べましょう!</p> </div> |
| | チーズ類 | <ul style="list-style-type: none"> 開封後は空気に触れないよう密閉するか、切り口にラップをする 風味が落ち、舌触りが悪くなるため、冷凍保存はしない <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ピザ用チーズなど、加熱して使用するものは冷凍保存が可能です! 開封するとカビが生えやすくなるため、冷凍保存がおすすめです!</p> </div> |
| | バター類 | <ul style="list-style-type: none"> においが移りやすいため、においの強い食品のそばに置かないようにする 冷凍保存が可能(冷凍した場合は、使用する前日から冷蔵庫に移して解凍して使い、室温には放置しないようにしましょう) |
| -18℃以下 (冷凍庫)で保存 | 冷凍食品 アイス クリーム類 | <ul style="list-style-type: none"> 品質が低下するため、解凍後は再冷凍しないこと |

「賞味期限」とは、未開封の状態、製品に表示されている保存方法・温度で保管した場合においしく食べられる期限の目安です。期限後すぐに食べられなくなるわけではありませんが、保存方法を守って、風味などを確認し、できるだけ早く食べましょう。また、賞味期限内であっても、開封すると賞味期限の日付は無効になるため、できるだけ早く食べましょう。

参考: meiji乳製品の賞味期限と保存のめやす / 雪印メグミルク ミルク便利手帳

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。