

# 2月度 最新情報

# ちくさ病院通信

発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 油断禁物！2月こそ気を付けるべき乾燥肌について ～乾燥肌の原因～

2月は暦の上では春ですが、2月上旬が1年でもっとも寒い時期にあたります。湿度が下がると肌から水分が奪われ、かさつきや小じわ、肌荒れなどのトラブルを引き起こしやすくなります。

肌荒れ知らずのキレイな素肌で春を迎えたいですね。そのためにも、2月こそ乾燥に対する対策が大切となってきます。

### 乾燥肌ってどういう状態？

乾燥肌…**肌の水分や皮脂が不足し、潤いがなくなっている状態**

私たちの肌は表皮で覆われており、表皮の中で乾燥と最も関係があるのが表皮の一番外側にある“角質層”です。角質層が肌からの水分の蒸発を防ぎ、肌の水分を保つとともにアレルギーなどの侵入や紫外線などの刺激から肌を守ってくれています。しかし、何らかの原因により角質層の細胞に含まれているアミノ酸などの保湿因子や細胞間脂質が減ってしまうと、皮膚のバリア機能が低下し、水分が逃げて行ってしまいます。さらに空気が乾燥していると、肌からの水分蒸発量が増すため乾燥肌が生じやすくなります。

### 乾燥肌の原因は？

乾燥肌を招く原因はいくつか存在します。

#### ◆ 空気の乾燥

湿度の低下や冷房・暖房を長時間使用することにより空気が乾燥すると、肌の水分が失われやすくなります。

#### ◆ 紫外線による外的刺激

紫外線はシミ、しわや日焼けなどの原因になるだけでなく、角質層にダメージを与え、皮膚のバリア機能を低下させるため、乾燥肌を招きやすくなります。太陽の光が弱く、日照時間も短い2月は紫外線によるダメージは少ないと思われがちですが、実は2月は10月と同程度の紫外線量があるともいわれています。

#### ◆ 間違ったスキンケア・入浴

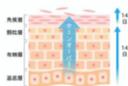
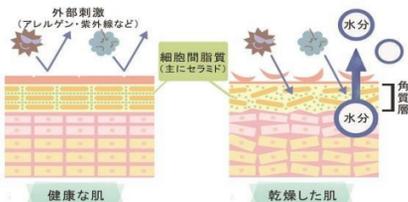
タオルによるこすりすぎや、洗浄力の強すぎるものによる洗顔、メイク残り、肌に合わない化粧品を使い続けることによって皮膚がダメージを受け、皮膚のバリア機能は低下します。さらに42度以上の高温のお湯につかることで肌から必要な油分を過剰に奪い、バリア機能が低下し、水分が外へ逃げやすくなります。

#### ◆ ターンオーバーの乱れ

健康な肌では皮膚の新陳代謝であるターンオーバーによって、常に新たな細胞に入れ替わり、バリア機能が保たれています。ところがストレスや生活習慣の乱れ、栄養素の偏りなどによりターンオーバーのサイクルが乱れると、保湿因子や細胞間脂質が生成されにくくなり、肌のバリア機能が低下するため水分が外へ逃げやすくなります。

思い当たる乾燥肌の原因はありましたか？

「今は乾燥肌には悩んでいない。」という方でも、年齢とともに肌の水分や天然保湿因子や細胞間脂質は減少する傾向があります。早いうちから乾燥への対策を行うことが大切です。



## 「節分の基礎知識」豆まき、恵方巻の意味とは？

**そもそも節分って何の日？**  
そもそも節分とは文字通り「季節を分ける」日であり、立春の前日、お正月に対する大みそかのようなもの。本来は立春だけでなく立夏・立秋・立冬の前の日も節分ですが、現在では立春の前の日だけが行事として残っています。

**節分の目的は？**  
節分の目的は厄払いです。季節の分かれ目（=節分）は、邪気が発生すると考えられていました。昔は疫病や災害は鬼の仕業とされたので、豆まきをしたり、玄関に焼いたイワシの頭を糞ひいらぎ※（の枝に刺したもの）を立てたりすることによって、鬼を追い払おうとしたのです。

**恵方巻を食べる意味って？**  
恵方巻とは節分にその年の恵方に向けて丸かじりして、無言で食べ切れば「商売繁盛」や「無病息災」といった願いが叶うとされている太巻きです。「恵方寿司」「丸かぶり寿司」「幸福巻き」「開運巻き寿司」といった呼び方をする地域もあります。

**どちらを向いて食べるの？**  
恵方とは、その年の福徳を司る年神さまである「歳徳神(としとくじん)」が訪れる縁起のよい方角です。年のはじめにそれぞれの家に来て福を授けてくださるので、その方角に向かってことを行うと厄がはらわれ、幸せになれると考えられています。**2023年の恵方は「南南東微南」で、「微南」とは「やや南」のことです。**年によって方角が変わるのは暦の六十干支に関係していて、2023年は「癸卯(みずのとつ)」の方角なので「南南東微南」と定められました。

## ゴッホ・アライブ Van Gogh Alive

■会場  
金山南ビル美術館棟（旧名古屋ポストン美術館）  
■日時  
2022年12月10日(土)～2023年3月5日(日)  
■費用  
一般 2,500円  
高校・大学生 2,000円、小・中学生 1,500円  
■体感できる！没入型展覧会  
ゴッホ・アライブは、時空を超えて来場者をオランダ、パリ、アルル、サン＝レミ、オーヴェール＝シュル＝オーワーズに誘います。クラシック音楽が流れる中、ゴッホの作品の3,000以上の画像が壁や柱、天井、床などありとあらゆる場所に映し出され、細部まで鮮やかに再現された作品の数々を見れば、ゴッホの当時の思いや感情を感じずにはいられません。一瞬にして来場者をゴッホの傑作の世界に引き込みます。

ちくさ病院  
**友だち募集**  
LINE公式アカウントはじめました  
① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加  
@781tmhq  
**登録者500人を突破！！**

Instagramとツイッターはじめました★  
医療法人 豊隆会  
**ちくさ病院**  
医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347