

冬の乾燥からお肌を守りましょう



冬になると乾燥肌になりやすい、と感じることはないでしょうか？冬は1年のうちで最も湿度が低く空気が乾燥する季節です。

冬に肌が乾燥しやすい理由とその対策について知り、自分のお肌をしっかりと守りましょう！

どうして「冬」に乾燥するの？

冬は気温や温度が下がり、乾燥しやすい季節です。外の冷たい風や室内での暖房器具によってさらに肌が乾燥しやすくなります。

どうして「肌」が乾燥するの？

空気が乾燥していると、肌から水分が失われやすくなります。

気温が低いと血行が悪くなるとともに、皮脂や汗の分泌が少なくなり、肌のバリア機能である皮脂膜が十分に作られなくなってしまいます。目周りや頬、首などの皮脂分泌が少ない部位は特に乾燥しやすいです。また、最近はマスク着用による蒸れや摩擦などの影響で口周りが乾燥することも増えています。

肌が乾燥するとどうなるの？

バリア機能が低下した状態では、下記のような肌トラブルが起きようになります。

- ・肌がよく突っ張る
- ・カサカサして白い粉をふく
- ・赤くなったり痒くなったりする



冬の乾燥肌を防ぐ方法

<しっかりと防寒をしましょう>

冷たい風は皮膚を急速に乾燥させてしまうので、マフラーや帽子、手袋などで覆い、乾燥を防ぎましょう。合成繊維は敏感になった肌にかゆみや炎症を引き起こし、乾燥を悪化させる可能性があります。コットンなどの天然の素材の物を使用すると良いです。

<加湿器を活用しましょう>

加湿器は空気の湿度を上げて、乾燥するのを防いでくれます。特に、肌が回復する睡眠中につけておく効果が大きく期待できます。

<保湿剤を上手に活用しましょう>

保湿剤で肌の表面に膜をつくることで刺激から守ったり、水分の蒸発を防ぎます。効果的な塗り方は、入浴後すぐ肌がしっとりしているうちに塗ることです。乾燥しやすい部分に広めに塗りましょう。すり込むと刺激になるので手のひらで優しく塗ると良いです。

●セラミド入り

乾燥を防ぎ、お肌のキメを整えます。

●尿素入りまたはへパリン類似物質入り

肌にうるおいを与えます。尿素には肌をなめらかにする効果もあります。

●ワセリン入り

皮膚の表面に膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。



NEWオプション

大腸CT検査

¥28,050

大腸CT検査とは

大腸がん検診としては便潜血検査が一般的ですが、大腸CT検査では5mm以上のポリープやがんなどを80%以上見つけることができます。またCT検査なので他臓器の病気が見つかることもあります。

検査の流れ

肛門からチューブを挿入し、炭酸ガスを注入し、大腸を拡張させて撮影します。注入された炭酸ガスは腸管から吸収されるので、検査後の腹痛や膨満感はほとんどなく、検査時間は10分程度です。

ドック受診日の流れ

ドック当日
医師結果説明・
栄養指導

- ・ドック受診後、医師による便潜血結果の説明、大腸CT用バリウム等の説明
- ・栄養士または保健師による検査食、下剤についての説明

検査前々日
～前日

自宅で検査食、下剤等の服用

検査当日

健診センター1階で受付後、
成人病センターでの検査となります

注意事項

- ・ドック受診日当日に提出していただいた便潜血検査で異常がなかった方が対象です
- ・検査は後日となり、原則ドック受診日より8日～15日以内で行います
- ・ドックのコースによっては大腸CT検査を追加できないコースもございます

肌を綺麗にする食べ物

ビタミンA、C、Eには、美肌作りに大切な抗酸化作用があります。

ビタミンAは、皮膚の潤いを保ってくれます。
ビタミンCは、コラーゲンの合成に関わり、ハリやツヤのある肌にしてくれます。
ビタミンEは、細胞を酸化から守っています。
食物繊維は、肌荒れの原因にもなる便秘の改善に役立ちます。

細胞の老化を防ぐ

ビタミンA

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・かぼちゃ
- など

ビタミンC

- ・ブロッコリー
- ・じゃがいも
- ・ピーマン
- など

ビタミンE

- ・植物油
- など

摂りすぎに
注意！

腸内環境を整える

食物繊維

- ・野菜
- ・海藻
- ・きのこ
- など

主菜 野菜のアリゴ風ソース

材料（2人分）

- ・じゃがいも 60g
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・豆乳 30ml
- ・鶏むね肉 60g
- ・にんじん 60g
- ・ブロッコリー 60g
- ・ミニトマト 2個
- ・オリーブオイル 少々
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

<鶏肉と野菜>

- ① にんじんの皮をむき、鶏肉とにんじん、ブロッコリーを一口大に切る。鶏肉はフォークで穴をあけておく。
 - ② 皿に入れ、水（大さじ1）をふって、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
 - ③ 野菜が柔らかくなったら、水気を切る。ミニトマトを切ったのせる。
- ##### <ソース>
- ④ じゃがいもの皮をむき、薄切りにしておく。
 - ⑤ 耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
 - ⑥ ⑤のじゃがいもをしっかりつぶす。
 - ⑦ フライパンにオリーブオイルを熱し、Aと⑥のじゃがいもを入れ、チーズが溶けるまで加熱する。
 - ⑧ <鶏肉と野菜>に<ソース>をかける。ブラックペッパーをふって、完成。

調理時間
約20分

※7でにんにくを加えてもおいしいです

エネルギー 222kcal
レシオ活性当量 325μg
ビタミンA 57mg
食物繊維 5.4g
食塩 0.6g