健康クリニックだより ⑨

乾燥対策と外用剤

気候変動がこんなところにも…

気候変動は、季節の長さに変化をもたらし、北半球では1952年から2011年の間に平均して夏は長く（78日→95日）、それ以外の季節は短くなってきています（春124日→115日、秋87日→82日、冬76日→73日）。

秋や冬に体がかゆくなるという方も多いと思います。その原因は空気中の水分量が少なく乾燥すること以外にも、夏の暑さや空調で肌の水分が奪われ、紫外線の影響によって皮膚のバリア機能が低下することがあり、刺激により皮膚炎やかゆみが引き起こされます。（**図1**のとおり、大気中の微小な粒子の減少などにより、紫外線量も増加傾向にあります。）

かゆみ対策としては、①かきむしらない。②入浴時にこすらない。高温や長時間の入浴を避ける。③皮膚が水分を十分に含んでいる入浴後10分以内に、保湿剤を塗るなどのスキンケアを行う。④炎症を伴う場合は、ステロイドによる治療を行う。などがあります。

かゆみや乾燥肌などが改善しない理由のほとんどは、塗布量が少ないことや、間違った塗り方をしていることです。薬を塗った肌にティッシュがくっつき、少しテカリが出るぐらいが目安とされています。薄く塗ったり、擦りこむと湿疹部分に薬がつかず、擦りこみによる刺激で悪化することもあります。

患部を覆い隠してステロイドを「のせるように」塗布できる量が適量です。

先端口径5ミリメートルの軟膏の場合の塗布量と範囲の目安は**図2**のとおりです。（先端口径3ミリメートルの軟膏では指の先から第一関節まで2本が必要です。）

なお、ステロイド外用剤の種類により塗り方は変わります。塗る範囲、回数、時間などは必ず医師の指示に従ってください。

（健康科学センター　加藤睦子）

図2　軟膏の塗布量（FTU（finger tip unit））

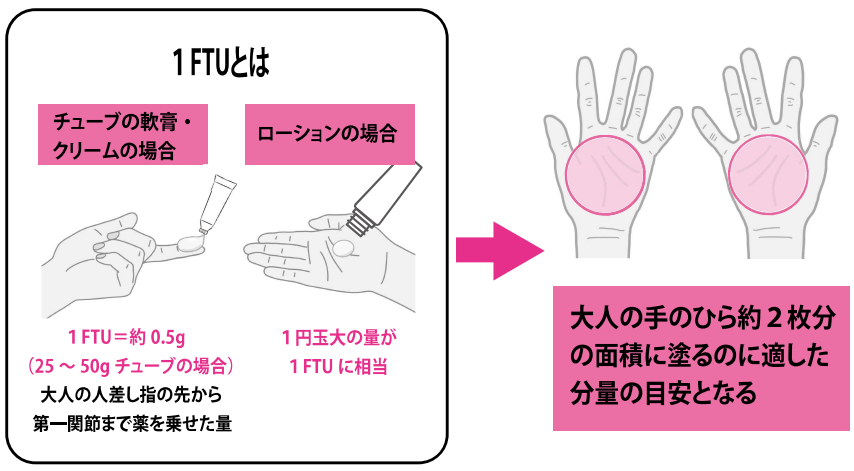
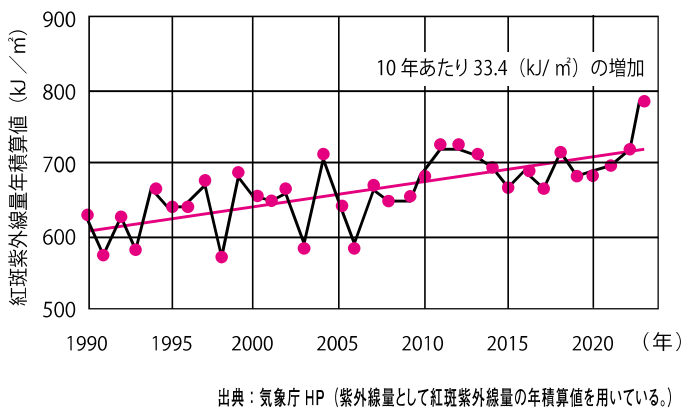


図1　つくばの紅斑紫外線量年積算値の経年変化



出典：気象庁 HP（紫外線量として紅斑紫外線量の年積算値を用いている。）

EPA の健康パワー

1日1回魚の摂取で筋機能向上にも期待

話題の健康づくり アラカルト ㊽ EPA

EPA（エイコサペンタエン酸）は青魚に多く含まれている脂質で、体の健康維持に大切な働きがあります。近年の研究によりさまざまな健康効果が明らかになり、さらに注目度が増している栄養素です。

EPA の効果でよく知られているのは、血液をサラサラにする効果です。血管を柔らかくし、中性脂肪を減らす作用があり、脂質異常・高血圧・動脈硬化の予防につながります。アレルギー症状を緩和する効果もあり、花粉症やアトピー性皮膚炎にも有効です。また、体内の過剰な免疫反応や炎症を抑制する作用も確認されています。

EPA は運動に関する効果もあります。酸素を運搬する赤血球の膜を柔らかくする働きがあり、運動時の酸素供給を円滑にし、持久力を高めます。また、最近の研究で、筋機能を向上させることも明らかになりました。筋肉は速筋（白筋）と遅筋（赤筋）の 2 つに大別されます。速筋は瞬発的に大きな力を出す筋肉で、筋トレや短距離走などの無酸素運動に、遅筋は持久力を発揮する筋肉で、水泳やマラソンなどの有酸素運動に使われます。EPA はこの遅筋を増強させることが確認されました。遅筋では脂肪を燃焼させ、多くのエネルギーを作り出しています。そのため、遅筋が増えることで脂肪燃焼が促進され、抗疲労性・脂肪燃焼効率の高い体質づくりに貢献できます。これらの EPA の効果は、スポーツ分野での貢献も大いに期待されています。

EPA は体内で作ることができないため、日々の食事から摂取する必要があります。1 日 1 回約 70gの魚を摂取し、健康的な体質づくりに役立てていきましょう。（健康支援課　西川 真由子）

EPAの効率的な摂取方法

◇新鮮で旬な魚を選ぶ
　旬で脂がのった時期に EPA が最も多く含有されています。
　これからの季節は、ブリ・サバがおすすめ。
◇EPA は熱に弱く酸化しやすいため、できるだけ生で食べる
　加熱時は、EPA が溶け出している汁やタレごと食べましょう。
◇サバ缶やイワシ缶の活用
　骨まで食べられるため、カルシウム摂取にも有効です。

漢方外来 ㉘

女性にやさしい漢方

男性を基準とした西洋薬

女性は痛みに強いと思われていますが、実際は男性より痛みに敏感で、慢性痛も多く、鎮痛薬も効きにくいのです。

これまでは男女の病気にあまり違いがないと認識され、薬の治験は男性が主体でした。ところが近年、慢性痛をはじめさまざまな病気の発生機序や薬効が、男女でかなり異なることが分かってきました。

漢方外来は、現代医療で改善が難しい患者さんが多く、8 割以上が女性であることが不思議でした。これは女性がかかりやすい病気の薬も、男性中心に治験が行われてきたことが原因かもしれません。またほとんどの医薬品の承認では、有効性や安全性の男女差を考慮していません。

女性に多い冷えは、体の機能を低下させ頭痛などさまざまな症状を引き起こします。しかし、現代医学には冷えの概念がなく、温める薬もありません。一方、漢方には温めながら不調を治す薬が多く、頭痛に呉茱萸湯（ゴシュユトウ）、胃腸症状に人参湯（ニンジントウ）などがあります。

漢方の古典である金匱要略（キンキヨウリャク）には、多くの婦人薬が収載されており、妊娠中や産後の薬もあります。妊娠中の諸症状には当帰芍薬散（トウキシャクヤクサン）、止血には芎帰膠艾湯（キュウキキョウガイトウ）があります。また、海外で一般的なつわりの薬は日本では未承認なので、小半夏加茯苓湯（ショウハンゲカブクリョウトウ）も頻用されています。重いつわりはグルタチオンが有効ですが、妊娠中に不足しやすいマグネシウムなどのミネラルの補充も大切です。

なかなか改善しない女性特有の諸症状は、漢方薬を試すといいかもしれません。

（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）