

もしかして敏感肌!? 隠れ敏感肌の見分け方

●季節の変わり目に敏感肌が増える理由
 春や秋など季節の変わり目に敏感肌の方が増えてしまうのは、きちんと理由があります。季節の変わり目は外気の温度や湿度が急激に変化。皮膚は外気と体の境界の役割をしていますので、その影響を体内に受けけないように調整をする役



- 目や口の周りがつっぱる・カサつく・赤みがでる
- いつも使っている化粧水がピリッと刺激に感じる
- 洗顔後すぐに肌がつつぱる
- 肌がカサカサして粉をふく

●その肌トラブル、敏感肌のサインかも!
赤みやつぱりなど、最近なんだか肌の調子が変わってきたかも? というのは、敏感肌のサイン。乾燥が進むこの季節は、早めの対処が肝心です。
赤みやつぱりなど、最近なんだか肌の調子が変わってきたかも? というのは、敏感肌のサイン。乾燥が進むこの季節は、早めの対処が肝心です。
赤みやつぱりなど、最近なんだか肌の調子が変わってきたかも? というのは、敏感肌のサイン。乾燥が進むこの季節は、早めの対処が肝心です。



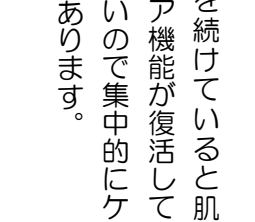
敏感肌を改善する
スキンケア
 スキンケアや生活習慣
 敏感肌はちょっとした刺激にも反応して、肌トラブルを起こしやすくなっていきます。だからといって何もしいままで、さらに乾燥が進んでバリア機能が弱まってしまうと。
スキンケア
 スキンケアや生活習慣
 敏感肌はちょっとした刺激にも反応して、肌トラブルを起こしやすくなっていきます。だからといって何もしいままで、さらに乾燥が進んでバリア機能が弱まってしまうと。



混合肌や脂性肌といった肌質に関わらず誰でも敏感肌になる可能性があります。健康肌の人でも肌のバリア機能が低下していると敏感肌になりやすく、乾燥肌の人には特に注意が必要です。また、もともとアレルギーの肌質の人も敏感に傾きやすいので肌の変化に気をつけましょう。

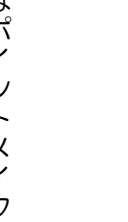
割があります。ですが肌が外気の変化に追いつけないとバリア機能が低下して、敏感肌になってしまうのです。
 混合肌や脂性肌といった肌質に関わらず誰でも敏感肌になる可能性があります。健康肌の人でも肌のバリア機能が低下していると敏感肌になりやすく、乾燥肌の人には特に注意が必要です。また、もともとアレルギーの肌質の人も敏感に傾きやすいので肌の変化に気をつけましょう。

敏感肌は適したケアを続けていると肌の乾燥が改善し、バリア機能が復活してきます。短期間でもいいので集中的にケアしてあげると効果があります。



肌を保護しましょう。
乳液・クリーム
 肌をやさしい保湿成分配合のものや
 抗炎症効果のあるものを使って、化粧水で補った水分にしっかりとフタをして、皮脂膜を強化しましょう。

肌を保護しましょう。
乳液・クリーム
 肌をやさしい保湿成分配合のものや
 抗炎症効果のあるものを使って、化粧水で補った水分にしっかりとフタをして、皮脂膜を強化しましょう。



今更聞けないカタカナ語 「ギモーヴ」

しいて言えば「こじられたマシュマロ」

マシュマロをギモーヴと言ったほうが、現代風でオシャレに聞こえるので、マスコミや洋菓子メーカーが使い始めました。お店によっては、「チョコやフルーツなどを入れた進化系マシュマロを、ギモーヴとする」などと区別しているところもありますが、とくに決まりはありません。しいて言えば、ギモーヴはサイコロのように四角い形が多いようです。そのほか、最近よく使われるフランス語のオシャレスイーツ用語には、コンフィチュール(ジャム)、ソルベ(シャーベット)、ビスキュイ(ビスケット)、フリユイ(果物)などがあります。




-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

入浴の裏ワザ


【疲労の質によって入浴法を変える】
 入浴が疲労回復に効果的だという事は誰もが知っているでしょう。しかし、疲労の質によって入浴法は違ってきます。まず肉体の疲れをとるためには、血の巡りを良くして疲労物質を早く体外に出さなければなりません。そのためには 42~44℃の熱めのお湯に 4~5分ほど入ります。精神的な疲労の場合は 38~40℃のぬるめのお湯に 10~15分ほど、ゆっくり入りましょう。副交感神経の働きが強まり、神経の緊張がほぐれていきます。



【自宅のお風呂で野菜や果物の温泉】
 疲労回復・健康増進にできる即席温泉に入りましょう。ユズ湯、ショウブ湯は誰もが知っている薬湯ですが、ほかにも色々あります。まず、入浴剤として使える野菜・果物には、ダイコン、ニンジン、サンショウ、ヨモギ、ビワ、モモ、マツバ、月桂樹などの葉。ミカンやレモンなどのかんきつ類の皮。乾燥させて保存、木綿の袋に入れて湯船に入れます。葉のものは洗面器に入れて熱湯を注ぎ、その湯を湯船に入れます。成分がよく溶け出すのでより良い効果が得られます。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「物を減らすと、アレが増える!!」
 大掃除の時期が近づくと妻のため息が聞こえてきます。「物が多すぎて掃除する気になれない!」部屋が少々散らかっていてもあまり気にならない私ですが、改めて部屋を眺めてみると、妻の言うとおり確かに物であふれかえっています。
 これはもしかしてオレの出番か?
 「片付け、手伝おうか」日頃めったに聞かれない言葉に妻は大喜び。妻からのアドバイスに従って、いらぬと思われる物をどんどん箱に入れていくのですが、すぐに一杯になってしまいます。まさかこれほど多くの物が身の回りに置かれていたとは。掃除がおっくうになる気持ち、よく分かりました。
 物が減ると、いつもの部屋なのにスペースが増えて広く感じられます。そして、物を探す時間が減って家族団欒の時間が増えます。物を捨てることは気持ちを整えることと似ているのかもしれない。
 妻からは「手伝ってくれてありがとう」と感謝されるし、いいことづくめ! 夕食のビールの味が、これまた格別でした!



フライパン1つで出来る！

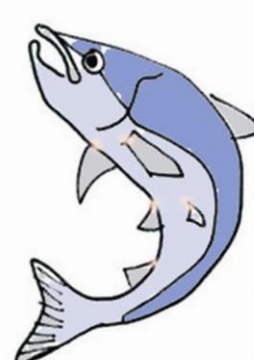
きのこサケのクリーム煮

木杓子(2人分)

白シメジ 1袋	バター 大さじ1/2
マッシュルーム 1袋	オリーブ油 小さじ1/2
生サケ 2切れ	顆粒コンソメ 小さじ1
タマネギ 1/2個	白ワイン 大さじ2
ブロッコリー 1/2個	塩 小さじ1/4
生クリーム 1/2カップ	粗みじんコショウ 適量
小麦粉 大さじ1	


サケ(魚)

消化・吸収の良い良質なタンパク質
EPA・DHA・ビタミンB群
ビタミンD・ビタミンEなど多く含まれます！



作りかた

1. 白シメジは石づきを取って小房に分ける。マッシュルームは石づきを取って四つ切りにする。
2. 生サケは長さを半分に切り、塩、コショウを振り、5分置き、水けをふいて小麦粉を薄くまぶす。
3. タマネギは横に薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
4. フライパンにバターを弱火で熱し、サケの両面を軽く炙いて取り置く。
5. 同じフライパンにオリーブ油を入れ、タマネギを炒める。透き通ったらサケを戻し、シメジ、マッシュルーム、ブロッコリーを加えてコンソメを振り、白ワインを回し入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
6. 生クリームを加えて軽く煮詰める。器に盛り、コショウを少々振り、たらでできあがり！



知ったかぶり生活情報「避けたい入浴中の事故！冬場の入浴の心得」

肌寒くなってくると一層気持ちがいとお風呂。健康にもよいお風呂ですが、入浴中の死亡事故も数多く報告されています。特に冬場に事故が多いため、注意が必要です。冬場のお風呂で気を付けるべき5つのことを解説します。

■年間1万9000人！入浴に関連する事故の実態とは

入浴に関連する事故の実態が、いくつかの調査によってまとめられています。厚生労働省の報告によると、家庭の浴槽で、なんと年間5,000人もの人が死亡するといわれています。



また、救急車が対応した事例からの推定によると入浴に関連する事故死の数はおよそ1万9000人にも上ります。この入浴に関する事故は高齢者に多く、季節的な変化があり、特に冬場に多いのが特徴です。

その原因として、いくつかの病気が指摘されています。一つ目は、脳梗塞や脳出血といった脳卒中といわれるもので、二つ目は、心筋梗塞などの心臓疾患によるものです。さらに近年は熱中症の関連も指摘されています。いずれにしても、入浴中の事故についてはまだ完全に原因が解明されていないのが実態です。

■冬場のお風呂で気を付けるべき5つのこと

お風呂での事故を防ぐために、消費者庁は5つのことを挙げています。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

冬場は気温が低く、脱衣所や浴室が冷え切っていることがあります。その結果、寒い脱衣所で服を脱ぐと急に冷たい場所に身をさらすことになり、これが血圧を急上昇させるきっかけとなります。この血圧の急上昇が脳卒中などを引き起こします。あらかじめ脱衣室のドアを開けて温度を上げておく、



湯船のフタを外してお湯を張る、入る前にシャワーで熱めのお湯を出して浴室を暖めるなどの工夫をするとういでしょう。

2. 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分まで

冬の間は特にお湯の温度を高くしがちになります。しかし42度を超える高温での入浴は交感神経が刺激され血圧が急上昇します。またあまり長時間浸かっていると体温が上がりすぎて熱中症になりかねません。

3. 浴槽からの立ち上がり時に注意

浴槽から急に立ち上がると、立ちくらみのように目の前が暗くなったという経験を持つ人も多いでしょう。これは血圧が急に下がったために起こる現象です。湯船から立ち上がると水圧がなくなり血圧も低下します。このときに一時的に意識がなくなり、転んで大怪我をすることもあります。

4. 飲酒後や食事直後の入浴を控える

お風呂に入ると血圧が下がりますが、アルコールを飲むとさらに血圧が低下します。また食後すぐの入浴は消化不良を起こしやすいのでなるべく控えましょう。

5. 入浴する前に同居者に一声掛ける

お風呂で事故や体調不良が起こるのは、必ずしも病気がある人ばかりではありません。たとえ元気な人であっても危険がないとは言えません。特に高齢者は注意が必要です。また症状としては急に意識がなくなることが多く、とっさに他の人に助けを求めることができません。そのため同居する人が時々様子を確認することが大切です。

冬場のお風呂は危険がいっぱい。

5つの心得に気を付けて快適なお風呂を楽しみましょう。



雑学の小部屋

「歳をとると白髪になるのはなぜ？」

髪の毛に色が付いているのは「メラニン」という色素が含まれているからです。じつは白髪になる理由は、このメラニンの生成にあります。髪の毛を作り出すのは毛穴の奥にある毛球という部分なのですが、メラニンは毛根にあるメラノサイトという細胞で作られています。この細胞が加齢とともに減少していくことによって色素が作られなくなり、髪に色がつかず、白髪になっていくというわけです。また、一度伸びた髪が白くなるのではなく、新しく生えてくる髪に色素がつかなくなるというのが白髪になる理由です。



旬の食材と栄養成分「ほうれん草」

江戸時代に中国から渡来しました。大別すると、葉に鋸のような切れ込みの入った東洋種と、切れ込みが少なく丸く大ぶりの西洋種があります。旬は、東洋種が11月下旬～2月頃、西洋種が3～5月頃です。霜にあたると甘みが増し、栄養価も高まります。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC・B1・B2、鉄分、カルシウムが豊富です。根元の赤い部分にはマンガンや葉酸、亜鉛も含まれています。カロテンが粘膜保護・目の健康に有効で、ビタミンCとともにカゼ予防、美肌効果に優れています。食物繊維は便秘改善に効果があります。鉄分や葉酸は、貧血の予防に有効です。カルシウム・マンガンは骨を丈夫にします。亜鉛は味覚を正常に保ちます。ただ、ほうれん草に含まれるシュウ酸は、肌のシミの原因となり、カルシウムの吸収の妨げとなるのでゆでたら水にさらしてアクをできるだけ取り除きましょう。



実践 美容のミニ情報

年々、下へ下へと落ちてくるお肉で出来上がったポッコリ下腹。これを予防・改善するには普段の心がけが大切です。例えば、いつでもどこでも、立っている時には背筋を伸ばしてお腹を引っ込めるように意識しましょう。ゴミが落ち

ポッコリ下腹の予防・改善は普段の心がけから

- ていたらすぐに拾うこと。この時の動作も
- 背筋を伸ばしてきちんと膝を曲げましょ
- う。このような繰り返しが、ペタンコお腹
- を目指す第一歩です。

