



今年も師走を迎える時期になりました。年末はなにかとイベントも多くなんとなく忙しいですね。

空気も乾燥し気温も低くなると風邪もひき易くなりますので保温保湿をこころがけていきましょう。

11月3日、神戸夢クリニックの松本恒和先生に着床障害についての講義を受けてきました。まだ不明な点が多い着床について最新の情報をお話ししていただき、とてもよい勉強になりました。



【お肌の乾燥】

本格的な冬を迎え日に日に寒さが身に染みてきました。北風が吹くころになると空気も乾燥し、肌がかさかさしてきます。

日本の夏は湿度が高くムシムシし、暑さのために血管が広くなり血液から水分が出て汗がたくさん出ます。この汗が皮膚を潤してくれるのですが、冬は血管も細くなり血流も悪くなり汗も出ないので乾燥が進みます。

近年、都市化がすすみ、家も道路もコンクリートだらけの生活になりました。

雨や雪なども地面に染み込まずみんな流れてしまうので環境的にも乾燥が進んでいるのです。

最近では冬に加湿器を使う家庭も多いですが、同時に暖房も使いますから外との気温差が大きくなり結露してしまいます。

このため冬でもカビが発生し呼吸器や皮膚に悪影響を与えるという皮肉な現象も起きています。

また、加湿器で家のなかはカビが生えるほど湿度が多いのに、外に出ると湿度20%を切る乾燥した冷たい空気に晒されます。

毎日、熱帯雨林から砂漠へ行ったり来たりしているような状態です。

アトピー性皮膚炎や乾燥性皮膚炎の方には非常に厳しい皮膚へのストレスになります。

日常生活のなかでのあまりに大きい環境変化は皮膚にとっても試練というべきでしょう。

今更ですが日本には環境に適した日本家屋や冷暖房がいいと思いますが、気象の変化も大きくなり巨大台風、竜巻や豪雨などを考えると強度のある建築も必要になります。

薪ストーブで家全体を暖めたり蓄熱冷暖房など省エネの家も増えてきましたが、エアコンを使わない生活を実行するのはなかなか難しいことです。

せめて、外出から帰ったらゆっくり入浴し、温かい飲み物と食事から体を潤し、十分な睡眠をとることで体力の低下を防ぎ皮膚のバリアを強固なものにしていきましょう。

【お知らせ】

これからの季節。やはり咽喉が心配ですね。

炎症にも効果的！！

板藍のど飴、板藍茶で予防しましょう

