

月刊 レン・ファミリー クリニック

March 2026

3

特集

带状疱疹

ヘルスアップノート

ニキビ

旬を食べよう 健康クッキング
たいの鉢蒸しかにあんかけ
心豊かな暮らしの知恵
アロマをたのしむ

Tip! お薬豆知識 動きたくなる+カラダづくり



各種保健取り扱い/入院設備完備/人間ドック

医療法人社団
連 警 会

レン・ファミリークリニック

院長 横山晃貴

◇診療科目◇内科・呼吸器科・循環器科・消化器科・整形外科・リハビリテーション科

◇診療時間◇月～土 AM 9:00～12:00/PM 3:00～7:00
日 曜 AM 8:30～12:00/午後休診

◇休 診 日◇水曜日(当直医在院)・祝日

〒340-0054 埼玉県草加市新善町373
TEL 048-944-2200 FAX 048-944-2026
<http://www.myclinic.ne.jp/ren>

歳時記

シャボン玉

冬の寒々とした色合いの景色が、春の彩り豊かな色調に変わりゆく季節です。外へも足が向くこの時期、公園などには虹色のシャボン玉で遊ぶ子どもの姿も見られるようになります。

「しゃぼんだまとんだ やねまとんだ やねまとんで こわれてきえた」とは、唱歌『シャボン玉』の一節です。大正十一年に発表されたこの歌は、シャボン玉で子どもが遊んでいる様を描

いています。野口雨情のくちうじやうによるしみじみとしてどこか物悲しさのある歌詞は、つい口ずさみたくなる趣があります。

日本では石鹼玉と漢字表記される通り、シャボン玉は石鹼水を用いた遊びです。ヨーロッパでは十六世紀には絵画に描かれるなど、すでにシャボン玉遊びが広まっており、十七世紀の初頭にポルトガルから日本に渡来したといわれています。江戸時代にはサボン

玉や水圏戯すいけんぎとも呼ばれ、江戸時代の三都の風俗や事物が書かれた『守貞謄稿もりさだまうこう』には「三都ともに夏月専ら売レ之、大坂は特土神祭祀の日専ら売来る、小児の弄物也、サボン粉を水に浸し、細管を以て吹レ之時に丸泡を生ず、京坂は詞に、ふき玉やサ

ボン玉、吹けば五色の玉が出る云々、江戸は詞に、玉や玉や玉や」と、サボン玉売りがシャボン玉を売り歩く様子が記されています。当時の日本では石鹼は高価で庶民に普及するようなものではなかったため、無患子ムクゴジや芋の茎などの粉を水に溶かしてシャボン液の代用としていたようです。「シャボン」の発音は、石鹼を意味する十六世紀のスペイン語では石鹼は「alodon（シャボン）」（現在のスペイン語では石鹼は「alodón（ハボン）」）が由来と言われています。江戸前期に編纂された俳諧集である『洛陽集』には、「空やみどりしゃぼん吹かれて夕雲雀ひばり」という句もあり、江戸時代にはシャボン玉が日常的なものであったことがうかがえます。

シャボン玉は虹色に色づいて見えることが特徴ですが、構造色と呼ばれる現象です。簡単に言うと、薄いシャボン玉の膜の表側と裏側のそれぞれに反射した光の波長が干渉しあい、膜の薄い部分や厚い部分によってその干渉の具合も変わり、いろいろな色が混ざった虹色に見えるということのようです。この現象はディスクの裏面、クジヤクの羽、真珠などでも見られます。

液体洗剤や砂糖などを混ぜて作ることもできるシャボン液。暖かい日には童心に返ってシャボン玉を吹いてみるのはいかがでしょう。見上げたシャボン玉のはかなさに思いを馳せてみるのも、春らしい楽しみになるかもしれません。

带状疱疹

带状疱疹は50歳以降から発症が増え、80歳までに日本人の3人に1人が発症するとされています。近年では若い世代の患者も増加しており、皮膚の違和感やピリピリとした痛み、帯状の発疹や水ぶくれがみられるのが特徴です。早期に治療を開始しないと神経が傷つき、さまざまな後遺症や合併症によってQOLの大きな低下を招くことが知られています。2025年度に予防接種法が改訂され、現在带状疱疹ワクチンは自治体によって定期接種が行われるようになりました。接種費用の一部が公費助成されている場合もあるのでお住まいの自治体で確認すると良いでしょう。

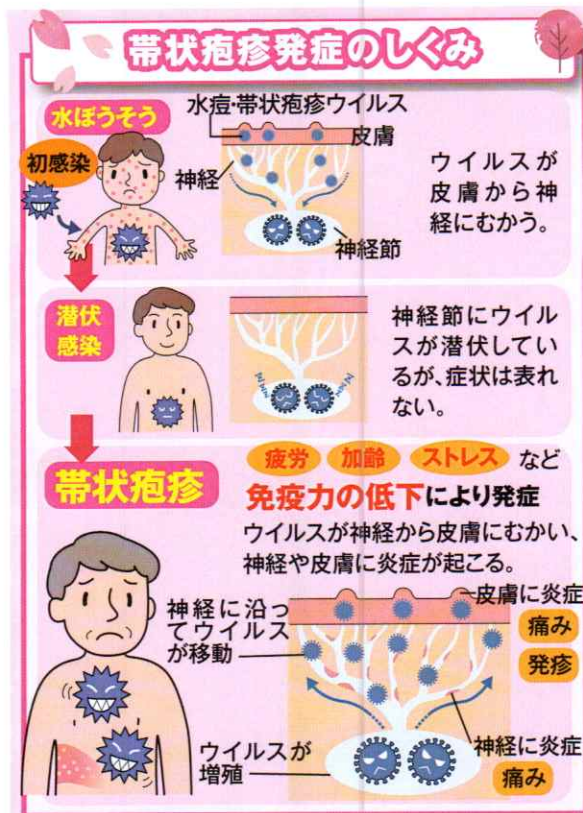


带状疱疹が発症するしくみ
 带状疱疹の原因は水痘・带状疱疹ウイルス。水痘とはいわゆる水ぼうそうのことで、带状疱疹は免疫力が低下すると水痘・带状疱疹ウイルスにより発症する病気です。いったいどのようなメカニズムで発症するのでしょうか。発熱や発疹、みずぶくれなどを主症状とする水ぼうそうは1〜4歳

带状疱疹が発症するしくみ



のころが最もかかりやすく、多くの人はこの頃に水ぼうそうにかかります。ウイルスに感染してから約2週間程度で発症し、たいていの場合1〜2週間で症状が治まり回復します。ただし、症状はなくなってもウイルス自体は潜伏感染という形で体内に潜み続けます。特に多いのが背骨の近くにあつて感覚神経の神経細胞が集まる神経節とよばれる部位です。潜んでいても免疫力が機能しているとウイルスの活動は抑えられますが、**疲労、加齢、ストレス等の要因で免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが活性化し、分裂・増殖するようになります。**増殖したウイルスは神経節から神経に沿って皮膚へ移動しながらさまざまな症状を引き起こします。これが带状疱疹



水痘・带状疱疹ウイルスの感染

带状疱疹は体内の水痘・带状疱疹ウイルスの再活性化で発症するため、带状疱疹として他人には感染しません。ただし、水ぼうそうにかかったことがない人に対しては水ぼうそうとして感染することがあるため、治るまでは幼児などの水ぼうそうにかかったことがない人や妊娠中の人との接触は避けてください。



おもな症状

带状疱疹の症状は前駆期、発疹期、治癒期の3段階に大きく分けられます。前駆期は発疹が現れる前の段階で、皮膚の違和感やかゆみ、しびれ、そして神経痛がみられます。神経痛は一般的に「ピリピリ」「ジンジン」「チクチク」と表され、1週間程度で発疹期に移ります。発疹期になると赤い発疹が出現し、痛みも強くなります。また発疹は徐々に水ぶくれへと変化して帯状に広がっていき

ます。治癒期へ移行すると水ぶくれはかさぶたに変化して皮膚が元に戻り、痛みも和らぎます。個人差はありますが、通常症状のピークは発症から1〜2週間、そして4〜8週間で治癒します。

症状の出現には特徴があり、**基本的に症状は身体の片側に、神経に沿った形で現れます**。その理由には先に説明したように、脊髄から身体の左右に分かれる感覚神経のうち、ある特定の場所で活性化したウイルスが神経上を移動するためです。また皮膚症状以外にも発熱や頭痛、リンパ節の腫れなどがみられることもあります。

また帯状疱疹を理解する上で見逃せないのが合併症です。最も多いのがPHN(帯状疱疹後神経痛)で、治癒期以降にみられる帯状疱疹特有の痛みです。ウイルスによって神経自体が損傷を受けた結果、皮膚は元に戻ったにも関わらず3ヶ月以上痛みが続き、特に高齢者がなりやすいと言われています。60歳以上では20%以上、80歳以上では30%以上の人がPHNを発症し、1年以上症状が続くこともあります。PHNの痛みは焼けるような持続性の痛み、断続的に繰り返すような痛みであるのが特徴です。また本来であれば痛み

と認識しないような軽度の接触、圧迫、寒冷などの刺激を痛みと認識してしまふこともあります。これをアロディニアとい、アロディニアでは着衣の摩擦でも痛みを感じてしまうため、QOLを大きく低下させてしまいます。また、頭部に症状が出ることもあり、**目や耳の神経で発症した場合、視力低下、耳鳴り、難聴などの合併症を引き起こします**。特に重症化した場合は失明に至ることもあるため、この部位の発症では喫緊の治療が必要といえます。

帯状疱疹の特徴と症状の経過

80歳までに約3人に1人が発症する 日本人の成人90%以上が保有している

特徴
赤い発疹や水ぶくれ 皮膚に症状が現れる 50歳以上に多く発症 水痘-帯状疱疹ウイルスが原因となる

症状
上半身の右側か左側のいずれかに現れる ●神経痛 ●発熱 ●かゆみ ●頭痛 ●赤い発疹や水ぶくれ

前駆期
皮膚の違和感やかゆみ、しびれや神経痛が現れ、1週間程度続く。
ビリビリ、ジンジン、チクチクとした痛み

発疹期
神経痛の箇所をはじめに皮膚に赤い発疹が出現し、痛みが増す。発疹が水ぶくれに変化し、帯状に広がっていく。
発疹は上半身の右側か左側のいずれかに現れる。
症状のピークは発症から1〜2週間程度

治癒期
水ぶくれがかさぶたになり、発症後4〜8週間程度でかさぶたがとれて治癒にむかう。

帯状疱疹後神経痛 (PHN)

ウイルスにより神経自体が損傷を受けることで治癒期以降3ヶ月以上痛みが続く合併症。高齢になるほど発症しやすい。

PHNを重症化させないためには、症状の出現から72時間以内の抗ウイルス薬の治療が効果的とされています。

神経の損傷により痛みが発生する
痛みの刺激
皮膚の炎症は治っている

今日の気になった用語

ワクチンの種類

ワクチンとは体内の免疫システムが新たな病原体の侵入、増殖に備えるために接種する薬であり、さまざまなタイプがあります。生ワクチンは生きている細菌やウイルスをそのまま用いたもので、接種回数が少なく済みますが、接種後に発熱などの症状が出やすいのが特徴です。不活化ワクチンは細菌やウイルスを加熱等して処理し、毒性を弱めたもの。生ワクチンに比べて安全ですが、複数回接種する必要があります。RNA(mRNA)ワクチンや細菌がつくる毒素を用いたトキシイド、ウイルスそのものを用いたウイルスベクターワクチンなど様々な感染症の予防に用いられています。

治療の開始が遅れるとQOLの大きな低下を招く带状疱疹
発症予防には免疫力の維持
50歳以上の人はワクチン接種が有効

治療

带状疱疹の原因はウイルスの増殖によるもの。

よってできるだけ早いうちに抗ウイルス薬を服用してウイルスを抑え、痛みを抑える鎮痛薬も併用されます。ここで用いられる鎮痛薬は、非ステ

ロイド性消炎鎮痛薬(NSAIDs)とよばれる一般的な痛みや炎症に用いられるもので、皮膚の症状が顕著な場合は塗り薬も用いられます。夜

も眠れないほど痛みが強い場合は、神経ブロックも選択されます。これは痛みのある神経の根元に局所麻酔薬を注射して、痛みが伝わるのを防ぐものです。効果は個人差がありますが、治療開始が早いほど効果は長く、かつ少ない回数で済みます。次に合併症であるPHNの場合、主症状である慢性痛は神経の損傷によるもののため、非ステロイド性消炎鎮痛薬はあまり効きません。そのためこれとは異なるタイプの薬が用いられ、PHNの慢性的な神経痛に有効性が認められている一部の抗うつ薬や抗てんかん薬、神経細胞の興奮を抑える薬、がんの痛みなどに用いられる麻薬性の鎮痛薬などが選択されます。

带状疱疹の治療

発症早期の抗ウイルス薬服用が治療の基本
 発疹やそれに伴う痛みへの治療

◆抗ウイルス薬

ウイルスの増殖を防ぎ、症状を緩和し、神経の損傷を抑制。早期の服用が重要。



◆鎮痛薬

皮膚や神経に生じている痛みや炎症に対処。

神経損傷による痛みの緩和
 带状疱疹後神経痛の治療

◆慢性痛治療薬

慢性的な神経痛に効果が認められる薬を使用。



◆漢方薬

患者により体質や体調、症状等が異なり、効果が変わるため、自己判断は避け専門医を受診する。

带状疱疹の予防

✓免疫力を高める

带状疱疹は免疫力の低下で体内のウイルスが再活性化することで発症します。免疫力を高めることで带状疱疹が発症しない状態を維持しましょう。



免疫力を高める習慣

- 十分な休養
- 栄養バランスの取れた食事
- 適正体重を保つ
- 生活リズムを整える
- 適度な運動
- 疲れやストレスをためない など



✓ワクチン接種で带状疱疹予防

ワクチン接種は带状疱疹の発症予防、発症した際のPHNのリスク低下に有効です。50歳以上の人は带状疱疹ワクチンの接種が可能なので、検討する場合はかかりつけ医に相談を。



带状疱疹を予防するために

またPHNの慢性痛に対して漢方薬が有効な場合もあります。四逆散しぎやくさん、五苓散ごれいさん、抑肝散よくかんさんなどが用いられますが、漢方薬は患者個々のその時の体調、体質、症状などを総合的に判断して選択されるものであり、安易に自己判断で市販の漢方薬を試すのは避けましょう。

带状疱疹は誰もが発症する可能性のある病気です。

す。日頃から免疫力を維持し、高める生活習慣を心がけることが発症予防で最も重要なことです。最新の研究では、腸内細菌叢の乱れが带状疱疹およびPHNの発症に関与している可能性があることと報告されています。腸内細菌のうち、特に善玉菌のエサとなる野菜や発酵食品などを積極的に摂ると良いでしょう。また現在、50歳以上の人は带状疱疹ワクチンの接種が可能です。ワクチンには接種回数が1回の生ワクチンと2回の不活化ワクチンがあります。接種費用は生ワクチンの方が安いです。効果が強さと持続性は不活化ワクチンの方が優れています。体質、持病の有無などで接種ができない場合もあるので、接種を検討する場合はかかりつけ医に相談してみましょう。

たのしみながら

認知症対策

問題

			1					3
		5		3				4
	7				2	9		
1						2		
	2			9			1	
		8						4
		7	4					5
	6			7		8		
3					1			

答えは11pの下

ナンバープレース

◎縦・横9列のすべてに、1~9までの数字が一つずつ入ります。

◎太線で囲まれた3×3のブロックにも、1~9までの数字が一つずつ入ります。

例題

2	8	6	5	4	9	7	3	1
1	3	7	2	8	6	9	4	5
5	9	4	3	1	7	6	8	2
9	2	5	8	7	4	3	1	6
4	6	1	9	5	3	8	2	7
8	7	3	6	2	1	4	5	9
7	1	8	4	6	5	2	9	3
6	4	9	1	3	2	5	7	8
3	5	2	7	9	8	1	6	4

薬害の歴史

安全性、有効性に関するさまざまな試験をクリアして販売される薬。しかし様々な人が使用すれば、未知の有害作用の発生リスクも高まります。特に多くの人々が有害作用によって被害を受け、社会問題化したものを薬害といいます。

薬害という言葉が知られるきっかけとなったのはサリドマイド事件です。サリドマイドは1950年代後半に世界で販売された催眠鎮静薬。「依存性がない」、「安全に用いられる」と謳われていたサリドマイドを妊婦が服用したところ、手足の欠損や奇形など、重篤な先天異常をもつ子供が多く生まれました。世界で数千から一万、日本国内でも千人ほどの胎児が被害にあったと推定されています。サリドマイドには右手、左手のような2つの立体構造があり、右手には催眠鎮静作用がある一

Tips!

お薬豆知識

方、左手に先天異常をもたらす作用がありました。当時はこれらを分離する技術がなかったため、多くの被害者を生みました。1961年に当時の西ドイツのレント博士がサリドマイドが先天異常の原因として疑わしいとの警告を発し、ヨーロッパ各国では速やかにサリドマイドの回収と販売停止が行われた一方、日本では警告後も約10か月販売が続けられるなど、対応が遅れ被害が増えたことが問題視されました。この事件をきっかけに、**世界共通で薬の安全性に関する情報を取りまとめる必要性が認識**され、1968年にWHOによる薬の副作用情報を収集、評価する体制（WHO国際医薬品モニタリング制度）が作られました。日本でも医薬関係者を対象に副作用等によると疑われる健康被害の発生の報告を義務とした医薬品・医療機器等安全性情報報告制度が設けられています。

旬を食べよう!!
健康クッキング

Healthy

たいの鉢蒸し
かにあんかけ

Cooking



【カメラマン】 対馬一次

■エネルギー **197** kcal
(1人分)

■調理時間 **30** 分

■材料 (2人分)

卵…2個

たい…1切れ (100g)

A [酒…少々
塩…少々

ぎんなん (水煮) …6個

かに (ほぐし身) …30g

かいわれ大根…1/2パック

だし…400ml

B [酒…大さじ1
塩…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ1/2

C [かつくり粉…小さじ1
水…大さじ1/2

たいは、脂肪が少なく、代謝を助けるビタミンB1、B2が含まれる上品な味わいの白身の魚です。低カロリーなのに豪華で、おもてなしにも向く一品です。

- 1 だしを火にかけ、Bで味をととのえ、冷ます。
- 2 卵をときほぐし、①の300mlと混ぜ、こす。
- 3 たいは骨を除き、2つか4つに切る。Aをふって5分ほどおき、水気をふきとる。かいわれは根を切る。
- 4 器2個に、たい、ぎんなんを等分に入れ、②を流し入れる。
- 5 蒸気のたった蒸し器に入れ、強火で2~3分、弱火で12~13分蒸す。
- 6 残りの①に、かにを入れて煮立て、Cでとろみをつける。かいわれだいこんを箸でまとめて入れ、さっと煮る。⑤にかける。

メモ:電子レンジ (500W) なら、ラップで器の上部にふたをし、2個で約5分、ようすをみながら加熱します。

レシピ提供: ~すぐに役立ち一生使える~ペターホームのお料理教室 <https://www.betterhome.jp> (TEL 03-3407-0471)

全国15か所、バラエティ豊かなコース展開でレベルや目的に合わせて通えます。初心者向けから和食の基本、健康がテーマの教室も。男性受講生も増えています。まずは体験教室から始めませんか。詳しい内容はホームページで。「ネットショップ」では料理教室の先生が考えたレシピの本、使いやすく耐久性のある調理道具、おいしくて体によい食品を販売しています。すべて国産野菜を使ったポタージュ3種や、筑前煮、豚汁、炊き込みごはんの素など、「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズが人気です。ぜひご利用ください。



心豊かな暮らしの知恵

アロマを
たのしむ

花や果実の香りでもリラックスした経験はあるかと思いますが、植物の香り成分を抽出し、凝縮したものは「精油」と呼ばれ、古くからアロマテラピーとして利用されてきました。アロマテラピーは、いくつかの注意点さえ守れば気軽に出来るもので、アロマストーンに精油を数滴垂らすだけでも、精油の持つ揮発性から火や熱を使わずに部屋の中などで手軽に香りを楽しめます。生活での臭い対策には、水で湿らせたティッシュにペパーミントやレモンなどの精油を垂らしたものをゴミ箱に入れておくことで、すっきりとした香りになります。また溶かした蜜蝋と精油を混ぜ合せて芯を入れればアロマキャンドルを作ることもできます。ホホバオイルに精油を入れ、マッサージするのも良いでしょう。注意点としては、精油の原液を皮膚につけない、火気に近づけない、保存方法と使用期限を守るほか、妊娠中や既往歴のある方、幼児や皮膚の弱い方、ペットがいる環境では使用を控えるのが安心です。香りは取り入れやすいリラックス方法のひとつ。お気に入りの香りを暮らしにプラスすると毎日のたのしみが増えますね。

アロマに使う「精油」って？

植物の花、種子、葉、果皮、樹脂などがもつ芳香物質を抽出した100%天然の液体。原液は高濃度に凝縮されているため、肌に触れるものは必ず希釈して使用しましょう。

精油
(エッセンシャルオイル)



アロマキャンドルには精油を追加しないこと



「引火性」があるため、火元には注意

精油の使用上の注意

✓保存方法 ✓皮膚への刺激

日光、湿度、温度、酸素などに影響を受けやすいため、品質が落ちないように遮光性のあるガラス容器に入れ、火の気のない冷暗所で保存しましょう。

精油の中には肌につくと紫外線と反応して炎症や色素沈着を起こす可能性があるものや、肌に直接触れると皮膚刺激を起こすものもあるため、必ず希釈して使いましょう。

✓控えた方が良い場合

強い作用を伴うものがあるため、高血圧、てんかんなどの持病を持つ方、妊婦や乳幼児などへの使用は控えた方が良いでしょう。

◆お悩み別◆ おすすめアロマ

冷えが気になる	オレンジ・ベルガモット・ジュニパーなど
悪寒を感じたら	ユーカリ・ペパーミント・カモミールローマンなど
鼻がムズムズする	ユーカリ・ペパーミント・ラベンダーなど
生理前の不調	ベルガモット・クラリセージ・ゼラニウムなど
なんとなく気分がふさぐ	ラベンダー・イランイラン・レモン・ネロリなど

手足の冷え解消に フットバス

【用意するもの】
 ・お湯…洗面器一杯程度
 ・小さな器
 ・粗塩…大さじ1/2
 ・マジョラム精油…1滴
 ・オレンジスイート精油…2滴

- ①小さな器に粗塩大さじ1/2と精油を加えて混ぜる。
- ②洗面器にお湯を張り、①を溶かす。
- ③足を入れて、10～15分ほど温まる。

鼻・のどのケアに フェイシャルスチーム

【用意するもの】
 ・お湯…洗面器やマグカップなどに適量
 ・ユーカリ精油…2滴
 ・バスタオル

- ①洗面器やマグカップにお湯を適量入れ、精油を入れて軽く混ぜる。
- ②湯気が逃げないようにバスタオルなどを被り、目を瞑って立ち上がる湯気と香りを浴びる。

眼精疲労に ホットタオル

【用意するもの】
 ・お湯…洗面器一杯程度
 ・ラベンダー精油…1滴
 ・タオル

- ①洗面器に人肌程度の温度のお湯を張り、精油を垂らして軽く混ぜる。
- ②タオルを浸して絞り、閉じた目の上に乗せる。

動きたくなる

カラダづくり

コミズマン体操

1

安定した台に手をつき、反対側の腕を脱力して垂らしたまま、おじぎをするように上体をたおします。



2

腕を自ら振るのではなく、身体全体を前後に揺らしてその反動で揺れるようにします。反対側も同様に行いましょう。



※転倒に注意してください。
回数に決まりはありませんが
20～30秒×3回位を目安に行いましょう。

肩の可動域が狭まってしまうと服の着脱や、棚の上のものを取るなど、日常生活で困る場面が出てきます。肩甲骨の可動域と共に肩を柔軟に動かせるようにしましょう。

この体操は肩関節周囲炎（五十肩）などのリハビリテーションに採用されることも多く、肩に負担をかけ過ぎずに肩周囲の筋肉の緊張の緩和、可動域の改善を目指せます。

すでに肩に不調を感じている方は必ず医療機関を受診し、専門医に相談してから行いましょう。

1・2・3月 寝るまえトレーニング

寝たままゴロゴロ体操

バスタオルなどを丸め、その上に縦に寝ます。そのまま脱力しながらゴロゴロゆらゆらしましょう。



CHECK
ワンポイント
チェック

緊張して丸まってしまった背中を、自分の体重でゆったり伸ばしてみましょ。身体も心もリラックスして行いましょう。

● 今月のプラスワン 下半身を軽くひねってみましょう

ヘルスアップノート ニキビ

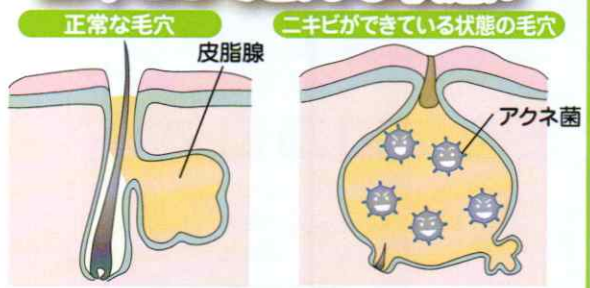
顔や背中に突然できるニキビ。思春期だけでなく、大人になってから繰り返すニキビに悩む人も少なくありません。自己流のケアではなかなか治らない、むしろ悪化している気がする、という経験はありませんか。ニキビは肌の一時的なトラブルではなく、原因やタイプによって対処法が異なる皮膚疾患です。正しく知ることが、遠回りしない改善への第一歩になります。

原因に合った適切なケアを

ニキビは毛穴で起こる慢性的な炎症性の皮膚疾患で、正式には尋常性ざ瘡と呼ばれます。原因となるアクネ菌は誰の皮膚にも存在する常在菌で、普段は肌を弱酸性に保ち、外部刺激や細菌の増殖を防ぐ働きがありますが、皮脂が増えて毛穴が詰まると菌が過剰に増殖し、発疹や炎症が起こります。思春期にできるニキビは成長ホルモンや性ホルモンの影響による皮脂分泌の増加が主な原因で、額や鼻まわりに発生しやすく、多くは年齢と

ともに落ち着きます。一方で大人のニキビはストレスや睡眠不足、食生活、ホルモンの変動、スキンケアなど複数の要因が絡み合っただけで生じ、治りにくく再発しやすい傾向があります。まずは睡眠不足と食事に気をつけることが大切です。睡眠が不足すると、肌のターンオーバーや細胞の修復を担う成長ホルモンが減少し、古い角質が残って毛穴が詰まりやすくなります。またメラトニンの分泌が低下して、ストレスホルモンのコルチゾールが増えると、皮脂の過剰分泌につながります。食事面では、脂質と糖質を摂り過ぎるとビタミンB群が脂質の代謝や糖の分解に消費されて、肌の修復を行う役割を果たせなくなるため注意しましょう。また塩分やカフェインは控えめがおすすです。ニキビは髭剃りやマスク、メイク汚れなどの刺激でも悪化します。自己判断せずに早めに皮膚科に相談してください。

ニキビってどんな状態?



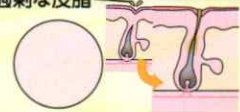

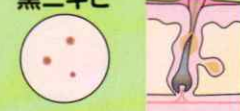



正常な状態の毛穴 分泌された皮脂は異物の侵入を防ぐ、ダメージから皮膚を守る、水分の蒸散を防ぐなどの役割を持つ。

ニキビができてくる状態の毛穴 角質層の肥厚やホルモンバランスの乱れ、皮脂過剰、乾燥などで毛穴が詰まり、毛穴の中で皮脂が溜まってアクネ菌が増殖し、炎症が起きる。

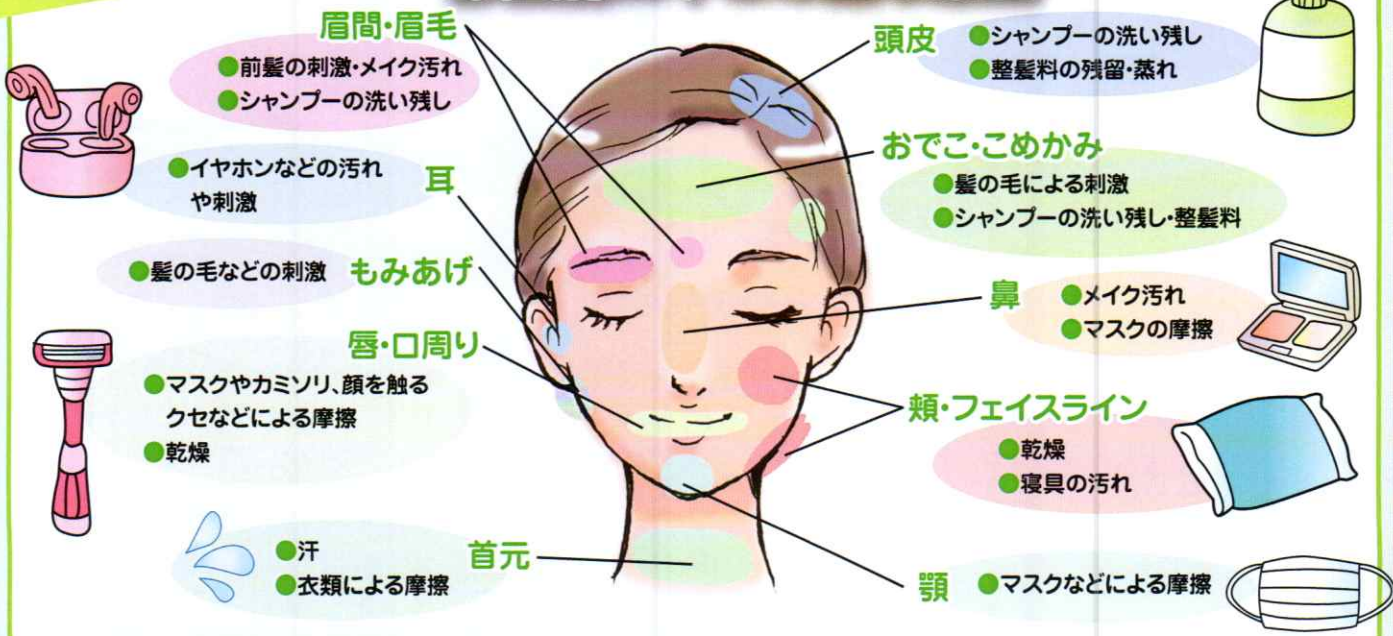
ニキビになる悪循環



症状の進行とニキビの種類

非炎症性	過剰な皮脂		皮脂の過剰分泌により、角質が毛穴に詰まっている状態。ニキビができる直前。見た目への影響はほぼない。
	白ニキビ		ニキビの初期段階。毛穴が塞がって皮脂が排出されなくなり、毛穴の周りが盛り上がった状態。
	黒ニキビ		毛穴に詰まった皮脂や古い角質が酸化して黒くなった状態。炎症は起きておらず痛みや痒みはない。
	赤ニキビ		毛穴の中に溜まった皮脂を栄養にしてアクネ菌が増殖し、炎症が発生した状態。痛みや痒みがある場合も。
炎症性	黄ニキビ		黄色ブドウ球菌が増殖し、膿が溜まった状態。さらに悪化して毛穴内部に血が溜まり、紫色になることも。
	ニキビ跡		真皮層や皮下組織に損傷が残り、炎症が治った後にも赤みや皮膚の凹凸、色素沈着などの跡が残った状態。

部位別ニキビの主な原因



ニキビを防ぐスキンケア



保湿

保湿には十分な量の化粧水と、潤いを保つための乳液やクリームを併せて使用しましょう。油分の多いものや肌を刺激しやすい成分は避け、ニキビの原因となりにくい「ノンcomedogenic」の表記のあるものを選びましょう。



生活習慣を整える

- 糖分、脂質の多い食事を控える。
- ビタミン、食物繊維を含む食材を積極的に摂取する。
- 禁煙する。
- 軽い運動を習慣化する。



ヘルスアップ Plus

マラセチア毛包炎

胸や背中に同じ大きさの赤いぶつぶつが並ぶように出る場合は、ニキビではなく「マラセチア毛包炎」の可能性があります。症状としては痒みを伴うものの痛みは生じません。以前は特殊なニキビと考えられていましたが、原因はアクネ菌ではなく、皮膚に常在する真菌（カビ）の一種であるマラセチアです。皮脂を餌にして増えるため、皮脂量の多い胸や背中にみやすく、またカビの一種であるため、温度が高く汗をかきやすい夏に多く

みられます。ニキビと異なり大きさなどが均一性の皮疹で、人にはうつらないとされています。治りにくいニキビと違って治療が遅れると長期にわたり症状に悩まされることとなります。抗真菌薬を用いた適切な治療を行えば1～2ヶ月ほどで改善することも多いですが、自己判断ではニキビとの見分けがつきにくいので、早期に皮膚科での診断と治療を開始しましょう。



ニキビ 【答】 トーロロク 雑筆 筆



【答】 1/2/1/09

体温計、血圧、
通院日、お薬などの
メモにご活用ください。

1 日	先勝
2 月	友引
3 火	先負
4 水	仏滅
5 木	大安
6 金	赤口
7 土	先勝
8 日	友引
9 月	先負
10 火	仏滅
11 水	大安
12 木	赤口
13 金	先勝
14 土	友引
15 日	先負
16 月	仏滅
17 火	大安
18 水	赤口
19 木	友引
20 金 春分の日	先負
21 土	仏滅
22 日	大安
23 月	赤口
24 火	先勝
25 水	友引
26 木	先負
27 金	仏滅
28 土	大安
29 日	赤口
30 月	先勝
31 火	友引

世界の気になる
ことばたち

Poser un lapin

フランス語：うさぎを置く

意味：約束をすっぽかされる
待ちぼうけをくらう

風がやわらぎ、春の訪れを感じる3月。『不思議の国のアリス』に登場する「三月うさぎ」はお茶会で奇妙な振る舞いをする事で知られていますが、そわそわと落ち着きのないうさぎは、変化の季節である春の生命力に重ねられるのかもしれませんが。実はうさぎは世界では少し困った存在としてみられることもあります。フランス語の慣用句 "Poser un lapin (うさぎを置く)" は、その可愛らしい響きとは反対に「約束をすっぽかす」「待ちぼうけをくらわせる」という意味です。由来は諸説あり、代金を支払わずに逃げた客を「うさぎのようだ」と言ったとも、なかなか手に入れない射的の景品を表す "lapin (うさぎ)" に「待つ」の意味で使われる "poser (置く)" を合わせたとも言われます。

またフィンランド語で「うさぎになって旅をする」という表現は「無賃乗車」を意味します。ぴよんと現れては、するりと姿を消してしそ早く逃げる姿にうさぎが重ねられたのかもしれませんが。また一方では、お茶目な存在でもあるうさぎ。マジシャンが帽子からうさぎを取り出す手品は有名ですが、英語ではそれに因み "Pull a rabbit out of the hat (帽子からうさぎを出す)"、「魔法のように思いがけない解決策を出す」という意味の表現があります。無理だと思われた状況を、鮮やかに切り抜ける時に使われる前向きな言葉です。

変化も多い春。ふとした瞬間に思わぬ答えが飛び出してくるかもしれません。うさぎのように耳を澄ませ、新しい季節を軽やかな気持ちで迎えてみるのも良いですね。



今月の脳トレ

クロスワードを解いて下さい。AからDに入る文字を並べてできるのは？

【タテのカギ】

- 「坊ちゃん」の作者、夏目○○○○
- みい+なな
- ドンキーはロバ。コングなら？
- 1～11で真ん中の数は？
- アフリカの国。○○○○いんげん
- 学校で計らなくなった上半身のサイズ
- シンデレラが行ったダンスパーティ
- ⇄復習
- ドッグから取るとビッグに
- 正式名称は白歯
- 古池や蛙飛び込む～の「蛙」
- 菜の花や○○は東に日は西に

【ヨコのカギ】

- 子どもは風の子、どこで遊ぶ？
- 天女の衣装、マントでなし
- 星占いの星座でヒレがある
- 飛行機は空路。トラックは？
- 頭の下を横に広げて威嚇する毒蛇
- 平安京があった都市
- でも動かんゾ
- 韓国の通貨単位
- 舌は味覚、耳は聴覚、鼻は？
- に入らば○○に従え
- 梅で有名、借樂園はこの県に

1	2		3	4	5	6
7		8		9		
		10	11			
11	12				13	
			14	15		
16						17
18			19			

A	B	C	D
---	---	---	---

答えは前ページの→

記事の無断転載を禁じます。