

角質がたまる原因

①ターンオーバーの異常

加齢や疲労、ストレスにより肌のターンオーバーが正常に働かなくなると、角質細胞が溜ります。

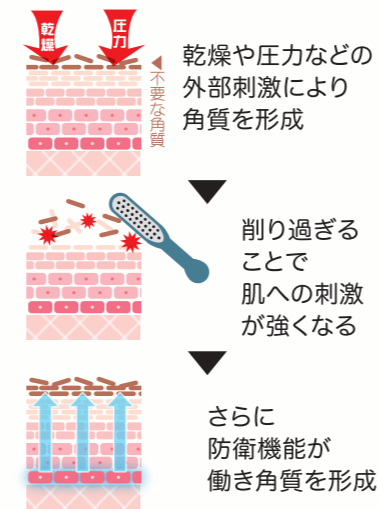
②乾燥

足裏は皮脂腺がないため、もともと乾燥しやすい箇所です。また、女性は男性に比べ、足の裏に汗をかきにくいので乾燥しやすくなります。そこに冬の乾燥が加わると更に固くなり、踵のひび割れや出血につながってしまいます。

③過剰な刺激

足の小指の外側、親指の外側、踵など圧力のかかる場所に角質はできます。特にヒールを履くと踵を強く圧迫するため踵に角質がたまりやすくなります。肌は外部から刺激が加わると守ろうとする働きから、角質を固くしてしまいます。そのため踵専用ピーラーや軽石、ヤスリ等で削りすぎてしまうと肌を守る機能が働き、余計に角質がたまりやすくなります。

角質がたまるメカニズム



Today's Theme

足の角質・ザラつき

寒い季節、足の裏の角質がたまり、ストッキングが破れてしまいます。また、軽石などで削るなどのケアをしても、余計に角質がたまりやすくなっている気がします。一体何が原因なのでしょう？

寒い季節は空気が乾燥し、肌も乾燥します。そのため厚くなった角質が更に固くなってザラザラになったり、亀裂が起こったりします。また、間違った角質ケアによって更に悪化させてしまうことがあります。かかとのケアは「正しく」「まめに」行うことが重要です。

正しいケア方法

①ターンオーバーを正常にする

ターンオーバーを乱す原因の多くは生活習慣にあります。睡眠不足、ストレスが多い、食生活の乱れ、血行不良、間違ったスキンケアに心当たりがある場合は正しましょう。

②乾燥から守る

入浴後や就寝前にクリームを塗り、靴下を履くなど極力素足ですごさないようにして保湿します。角質を軟らかくする尿素や水分の蒸発を防ぐワセリンなど保湿成分が含まれているものを選びましょう。

③足を刺激から守る

ヒールを履く回数を減らしたり、自分の足のサイズ、形にあった靴を履きましょう。

④フットケアグッズで角質を除去する。

ガサガサかかとの原因は古い角質の蓄積なので物理的に除去することも必要です。削り過ぎると悪化するため注意が必要です。また、角質除去した後は必ず保湿しましょう。

市販のケアグッズ

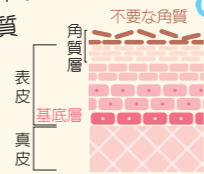


ケアしてもガサガサが一向に改善されない場合は水虫かも!?

かかと水虫は白せん菌というカビ菌に感染して起こります。丸く皮がむける、足指の皮もむけるなどの症状があれば、水虫を疑って皮膚科を受診しましょう。

必要な角質と不要な角質

肌の角質は、本来外部の刺激や有害物質から体を守る役割をもつため、ある程度は必要です。しかし肌のターンオーバー※(生まれ変わり)がうまくいかず、不要な角質が蓄積していると、デメリットのほうが大きくなってしまいます。適切なケアが必要です。



※ターンオーバー
あたらしい細胞が作られ入れ替わること

Melth Cafe Master

一般財団法人
愛知健康増進財団
保健師
立石 春香



職場の健康 だより

2019年度のインフルエンザの流行

今年度のインフルエンザは異例の早さで流行しています。ここ数年、インフルエンザの流行は12月初めでしたが、今年度は9月半ばから始まり、温かくなり始める3月くらいまでインフルエンザ罹患のリスクが見込まれるため、長期的にインフルエンザの予防をする必要があります。



インフルエンザの症状と進行

インフルエンザは風邪とは違い、発症するといきなり重い症状がでます。高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の疾患をもつ方は悪化して最悪死に至ることもあるため、注意したい病気です。また、小児がかかると異常行動をとることも報告されています。



インフルエンザは感染してから1～3日間の潜伏期間があり、初期症状等は特になく、いきなり発症します。薬を服用すると比較的早く熱がさがり、動けるまで回復することもあります。発症の前日～解熱後2日間ほどは周囲に感染させる危険があるため、家で安静にする必要があります。

インフルエンザ予防する食材のポイント

たんぱく質

- 肉 ● 魚 ● 大豆製品
- たんぱく質は免疫細胞の生成に欠かせない栄養素。

乳酸菌・食物繊維

- ヨーグルト ● キムチ ● 海藻類 ● レンコン
- 腸内環境を整え、免疫力をUP。

ムチン

- オクラ ● 納豆
- 粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ働き。

ビタミンA

- レバー ● モロヘイヤ
- 鼻や喉の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ働き。

ビタミンC

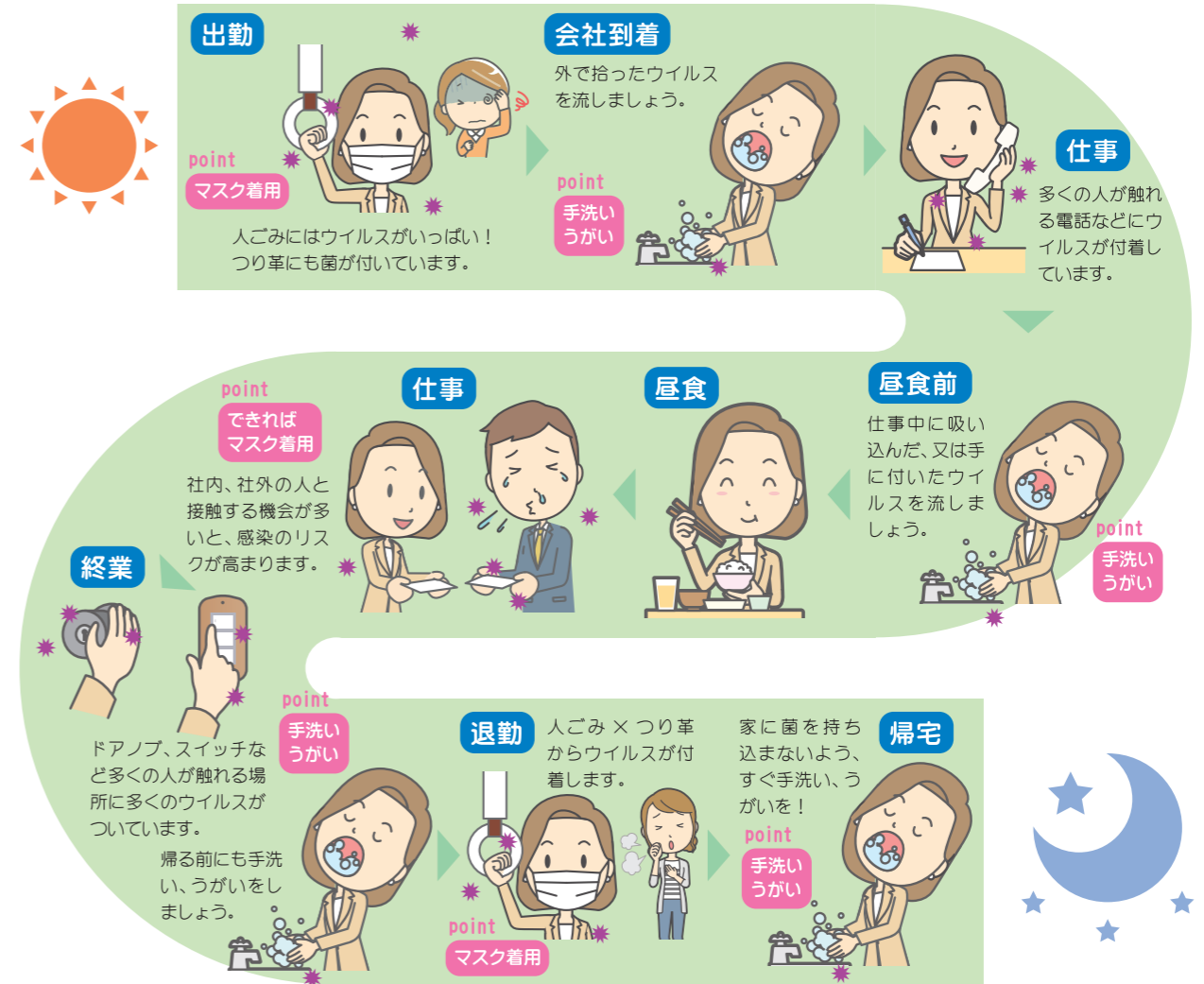
- ピーマン ● パプリカ
- 体内に侵入したウイルスをやっつけ、体外へ排出。

硫化アリル

- ニンニク ● ニラ ● ネギ
- 強い殺菌作用でウイルスを攻撃し、免疫力UP。

働く人のインフルエンザ予防ポイント

インフルエンザに罹ってからでは遅いので、体の中にウイルスを取り込まないための予防をすることが何より重要で、こまめな手洗い・うがいが基本です。



感染経路を断つ事が大切!

飛沫感染

インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫によって、空気中に散ったウイルスを吸い込み、体内に入り込んで感染することです。

マスクの着用で感染を防ぐ!!



接触感染

インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどが付いた手で電話やドアノブ、スイッチなどに触れ、その後別の人が触れることで感染することです。

こまめな手洗いで感染を防ぐ!!



生活習慣での予防ポイント

外出をひかえる

インフルエンザ流行中は人ごみを避けましょう。特に疲労時、寝不足で免疫力が低下している方や、高齢者、妊婦、慢性疾患を抱える人は気をつけましょう。

加湿をする

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜の防御機能が低下するため、屋内では加湿器を使う、外出時はマスクをするなどして鼻と喉が乾燥しないようにしましょう。

食事と睡眠

免疫力を保つ為は何より大切なのは規則的な食事と睡眠です。日頃から十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をするを心がけましょう。

予防接種

ワクチンを打っておけば100%防げるとは限りませんが、罹っても症状が軽度で済むと言われています。