

お年寄りの皮膚のかさつき、かゆみは…「**皮脂欠乏性皮膚炎**」かもしれません

【症状】

皮膚がカサカサとして乾燥が強くなり、かゆくなります。ひび割れ、強い赤みが出てくることもあります。

これは気温と湿度が低い場合、または若干暖房されていても湿度の低いときに、皮脂分泌能の低下した高齢者によくみられる変化です。主に冬季に悪化することが多いです。



▲患部の様子

加齢とともに脂腺の大きさは減少し、石鹸洗剤使用による外的皮脂減少とそれに伴う刺激などにより、皮脂欠乏性皮膚炎が発症します。下腿を好発部位として、腰部、臀部などにも生じます。かさつきがあり、悪化すると赤み、ひび割れなども伴ってきます。患部をかくことでさらに悪化させてしまうこともよくあります。日本人の風呂好きや石鹸使用の習慣で増加しているのではないとも言われています。入浴時にかゆいからといって、あかすりなどで強烈にこすることは禁物です。余計に症状を悪化させる原因となります。

【治療】

かさつきには、尿素軟膏やヘパリン類似物質含有軟膏のような水分保持能力を有する外用薬や、ワセリンなどを使用します。お風呂上がりにもこのような保湿作用のある薬剤を予防的に塗布することも有効です。強い赤みや、かゆみを伴うときには、ステロイド外用剤の塗布を行います。内服療法には抗ヒスタミン剤、あるいは抗アレルギー剤を使用します。皮膚のかさつき症状は油ものを食べれば良くなるというわけではありません。

市立甲府病院皮膚科 市川健ドクター



- ・平成4年島根医科大学(現島根大学医学部)卒
- ・信州大学医学部附属病院などを経て、平成14年から当院勤務
- ・現在当院皮膚科部長
- ・日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

注文した覚えのない健康食品の送り付けに関する相談が、最近増えてきています。

健康食品の送り付けにご注意！！

事例：「以前、注文を受けた健康食品の発送準備が整いました。代金引換配達で送ります」と知らない業者から電話が入った。「注文した覚えがない」と断ったが、威圧的な声で「あなたの名前も住所も知っている。それが注文を受けた証拠だ。受け取らないのであれば裁判にする」と言われ、電話を切られた。数日後、商品が送られてきた。どうしたら良いか。

<アドバイス>

代金引換配達の場合、支払ったお金を取り戻すことは困難です。安易に商品を受け取ったり、支払いをしてはいけません。電話で強く脅され、断りきれずに承諾してしまっても、契約書などを受け取ってから8日間は、クーリングオフができます。

対応に困ったときは、宅配業者に荷物を持ち帰ってもらい、消費生活センターにご相談ください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」

6月4日

☎農政課…☎(298) 4833

栄養たっぷり！「とうもろこし」

甘くて美味しい「とうもろこし」の季節がやってきました！甲府市では「きみひめ」「ミルフィーユ」「しあわせコーン」などの品種が特産になっています。

とうもろこしは、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく含む栄養豊かな野菜です。胚芽部分には、脂肪酸の一つであるリノール酸が多く含まれていて、コレステロールの低下作用や動脈硬化の予防・改善に効果的です。ビタミンB群も豊富で、ビタミンB1やB2はエネルギーの代謝に大きく関わる栄養素なので、夏バテ予防や疲労回復に効果的です。造血作用のある葉酸も多く、芋類より食物繊維が多いのも特徴です。

今回は「とうもろこし」の甘さと風味を楽しめる「とうもろこしごはん」の簡単レシピをご紹介します。白米だけだと不足しがちな栄養素をサポートしてくれます♪



ジュニア野菜ソムリエ
飯島 令子

とうもろこしごはん

【材料】(2合分)

米：2合

とうもろこし：1本

酒：大さじ2

塩：小さじ2/3

【作り方】

①お米をといで、通常の白米を炊く場合と同じ量の水と調味料を加える。

②とうもろこしは皮をむき、

炊飯器に入る長さに切り、包丁で身をそぎ落とす。

③とうもろこしの芯と粒を入れて炊飯する。

④炊けたら芯は取り除き、優しくかき混ぜる。

※芯と一緒に入れることで、だしが出て旨味が増します。玄米を加えても美味しく、栄養が増すので、おすすめです。