

# まちのくすりやさん

第91号

今回のおはなし

「乾燥肌 クリームで対策」

「電子たばこ」



## 乾燥肌 クリームで対策

空気が乾燥するこの季節は、乾燥肌によるかゆみに悩む人が多いです。特に、入浴後や就寝前にかゆくなり、かきむしってしまいます。保湿クリームを活用するほか、入浴の方法など、生活の中で乾燥を防ぐ工夫ができます。

### 保湿剤の特徴と使い分けの目安 (参考)

	水分 多い	油分 少ない	乾燥に軽いときに使用
ローション等	↑	↑	↑
保湿クリーム等	↓	↓	↓
ワセリン等	少ない	多い	乾燥がひどい時に使用

#### 《日常生活で乾燥肌を防ぐポイント》

- |       |                           |              |
|-------|---------------------------|--------------|
| 入浴    | ・ 熱すぎる湯、長湯を避ける            | ・ ゴシゴシこすらない  |
|       | ・ 乾燥しやすい部分は、湯で流すだけでもよい    |              |
| 衣類    | ・ 肌着はゆったりしたサイズで木綿、絹のものを選ぶ |              |
|       | ・ 毛羽立ちのある服は避ける            |              |
| 室内の環境 | ・ 暖房を強くし過ぎない              | ・ 適度な加湿を心がける |
| 就寝時   | ・ 電気毛布は使わない               |              |

皮膚の一番外側の表皮は、皮脂などで体内からの水分喪失を防ぐバリア機能を持っています。特に、シニアの場合は、加齢により、皮脂などが減少し、バリア機能が低下することで、肌が乾燥しやすくなり、同時に、かゆみ神経に対する刺激も伝わりやすくなり、かゆみを感じやすくなります。石鹸は、弱酸性のものを選ぶとよいです。また、乳液やクリームは、水分を蒸発させないように、入浴直後に塗るようにして下さい。

炎症を起こすなど症状がひどい場合は、皮膚科で治療を受けるようにして下さい。

★ぬり薬には、クリーム、軟膏、ローション、ゲル、スプレーがあります。

クリームと軟膏の違いは、クリームには水が含まれていて、油ときれいに混ざっていますが、軟膏には、水が含まれていません。

# ザ・タバコ

電子タバコ 是非は？

紙巻きより害が少ない 健康への影響未知数

ニコチンや人工香料を含んだ溶液を加熱して、蒸気を吸引する「電子タバコ」の市場が世界的に拡大している。国内でも利用者が急増し、最近では取扱業者も乱立状態だという。「紙巻きたばこより害が少ない」「禁煙に役立つ」という擁護論の一方、健康被害の危険性も指摘されている。ただ、研究の遅れもあり、いまのところ功罪ともに明らかになっていない。そんな中、世界保健機関（WHO）が昨年8月、各国に規制を勧告した。

電子タバコは、登場初期は紙巻きたばこを模した小型の製品が多かったが、より多量の蒸気を求めるユーザーの要望でバッテリーが大型化。ファッション性も追求されて、製品の多様化が進んでいる。

吸入器は2000円～4万円ほど。中国製が多い。

溶液には、ニコチンはグリセリン、プロピレングリコール、果物や菓子の風味の香料などが含まれる。ただし、ニコチンは法律上の毒物に当たり、販売や譲渡が禁じられている。このため、ニコチン入り溶液を望む利用者は海外の業者から個人輸入している。

WHOは、健康へのリスクが否定できないとして、屋内での使用や未成年者への販売禁止などの規制を設けるよう、各国に勧告した。10月にモスクワで開催された「たばこ規制枠組み条約」の締約国会議でも、規制の方向性が打ち出された。妊婦が受動的に吸入した場合の危険性や、電子タバコが子どもの喫煙の入口になる可能性に強い懸念を示している。



マスクをつけることで、鼻や喉の湿度が保たれ、粘膜を滑らかな状態にしておけるといふ効果も期待できます。「かぜ用」「花粉用」などがあり、また、いろいろなサイズもあるので、自分の顔に合ったサイズや形状のものを選んで下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>