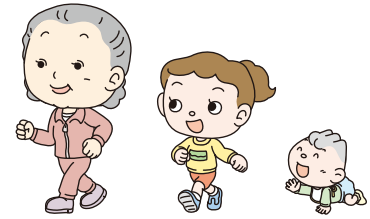


## 健康百科

### 乾燥肌の原因と対策



▶佐久総合病院名誉院長 松島松翠

皮膚の水分や油分が蒸発してカサカサになっている状態を乾燥肌と呼んでいます。乾燥肌になると、皮膚が持っているバリア機能(体を保護している防御機能)が失われてきます。

その結果、外界の刺激に極端に弱くなります。健康な肌のときにはあまり気にならなかった刺激(気温の変化、乾燥、ダニ、ハウスダスト、雑菌などに過敏に反応してしまい、痛みやかゆみを伴うことになります。また一度できた炎症が治りにくくなり、ニキビが起りやすくなります。乾燥肌の原因となりやすい生活習慣をいくつか挙げてみましょう。

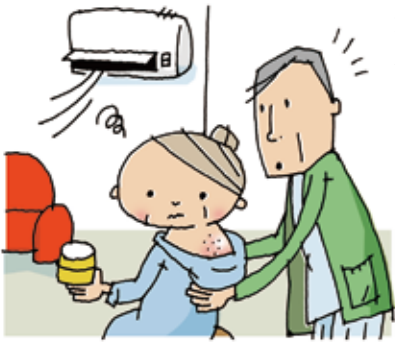
まず第1にはエアコンの使い過ぎです。エアコンをずっと使っていると、肌の乾燥はもちろん、皮膚の脂肪も減少し、乾燥肌になります。特にエアコンの風に直接当たるのが続くの

は、良くありません。

第2は、入浴時の洗い過ぎです。特にナイロンタオルなどで、ゴシゴシ洗ってしまうと、皮膚が強い刺激を受け、バリア機能が破壊されてしまいます。たつぷりの泡で、肌にタオルなどが当たり過ぎないように洗うのがコツといえるでしょう。

第3は、ストレス・生活習慣の乱れです。ストレスをためてしまうと、体の調子が悪くなったり、食生活が乱れたりして、栄養が偏り、睡眠不足になります。すると肌にも影響が出て乾燥肌になりやすいのです。ビタミンAの多い動物性食品や緑黄色野菜を多く取ることで、そしてインスタント食品や刺激物、冷えたものはできるだけ避けることが大事です。

もし乾燥がひどい場合には、薬局で保湿クリームを買って毎晩塗っておくのが良いでしょう。



## 園芸講座

### 収穫後のサツマイモの保存の仕方

#### POINT

○収穫はなるべく天気の良い、土が乾いた日に行うようにしましょう。収穫した際に、傷のあるサツマイモは早めに調理して食べるようにしましょう。

①冷暗所は床下収納など日が当たらず温度があまりあがらない場所のこと。20度以上になる場所は避けるようにしましょう。

○泥つきのまま、日陰で4〜5日程度乾かします。

②掘ってから2週間以上おくとデンプン質が糖分に変化【追熟】し甘味が増します。じゃがいもや里芋はとれたてでも美味しいのですが、サツマイモは追熟させることがおいしく食べるコツです。

○泥は乾いていると思えますので、手で優しく払うようにして泥を落とし、新聞紙に二つづつくるみます。

③スーパーなどで買ってきたサツマイモはほとんどが洗ったものなので、長期保存には向かない場合が多いです。

○穴を開け、空気のとおりを良くした発泡スチロールやダンボールに入れ、風通しの良い冷暗所(だいたい10度から15度程度)で保存するようしましょう。

