

Hello! Doctor



高橋 健一

公立学校共済組合
四国中央病院
皮膚・排泄ケア認定看護師

これからの季節に、皮膚と保湿剤のこと

皮膚の構造と役割

皮膚は体の表面を覆っている層で、体の内外を区切りその境をなす構造となっています。表皮、真皮、皮下組織の3層からなり、成人で畳1枚分くらいの面積で重さは約3kgとされています。表皮の最も最外層は角質層と言われ、ここには水分との結合をよくする天然保湿因子が含まれています。さらにセラミド、コレステロール、脂肪酸は角質細胞間脂質と言われ皮膚のバリア機能として働いています。また、サイトカインなどが産生され免疫臓器としての役割があります。真皮は皮膚の強度を保つとともに表皮への酸素、栄養補給を行ったり、皮膚の伸び縮みを調節します。皮下組織は、脂肪細胞によるクッションの役割を担い、外力に対し緩衝する働きがあります。(図1)

皮膚をじっくり見てみると

皮膚表面は平滑ではなく多数の浅い溝や深い溝があり、この溝を「皮溝(ひこう)」と言います。また、浅い皮溝で囲まれる領域を「皮丘(ひきゅう)」と言い、それより深い皮溝で囲まれる部分を「皮野(ひや)」と呼びます。皮溝の走行は身体各部位により一定方向となっておりいわゆる「指紋」は指腹にある走行のことです。(図1)

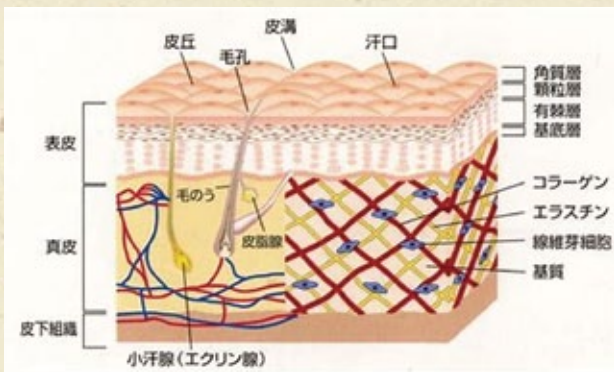


図1 皮膚の構造

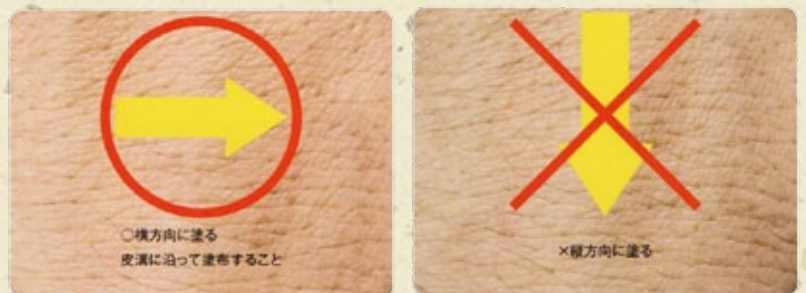


図2 皮膚の構造を考えた外用薬の塗布方法

加齢による皮膚の変化とは

加齢とともに①新陳代謝、皮膚再生機能の低下②弾力性の低下③表皮の菲薄化④水分保持能力の低下⑤皮下脂肪の減少⑥皮脂分泌量の低下⑦皮膚防御能の低下が生じるとされています。また、加齢以外にも手洗いの機会が多い場合は、油分がとられることで皮膚のバリア機能は低下し、皮膚は乾燥傾向となり、外界からのアレルギーや細菌侵入などが容易になります。そこで、日頃から手軽に行える保湿剤やハンドクリームの使用をお勧めします。

保湿剤を塗る場合に気をつけたいこと

保湿剤は皮膚の乾燥症状を改善させ、乾燥による痒みを改善させるとともに、乾燥皮膚に続発する湿疹を防ぐために有効と言えます。保湿剤を塗る際は、皮溝に沿って塗ることが重要と言われていて、塗った部分の皮膚全体にいきわたらせるように塗布しましょう。（図2）

保湿剤の使用量の目安

使用量に関しては、フィンガータップユニット（FTU：finger-tip unit）という考え方があります。成人の指尖部に軟膏・クリームを乗せた量をFTUという単位にして使用量の目安にしたもので人差し指の指腹側の末節部に乗せた量を1FTUと言い、ローションでは1円玉大の量となります。1FTUは約0.5gで、手のひら2つ分の広さに塗るのが適量とされています。（図3）

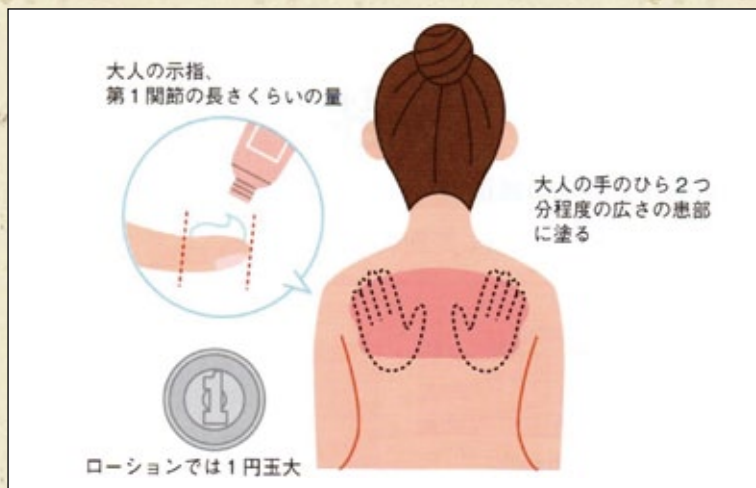


図3 保湿剤・保湿外用薬の使用量の目安

保湿剤の種類と特徴

症状によって効果のある成分が違います。自分に合ったハンドケア製品を選びましょう。中には複数の成分を含み、様々な症状に対応したものもあります。（表1）

種類	長所	短所
白色ワセリン、プロペト	肌表面に油膜を作り、水分の蒸散を抑え低刺激性	べとつきがある 衣類につきやすい
ヘパリン類似物質	保湿効果が高い べたつきが少ない 塗りやすい	種類により、わずかな臭いがある
尿素	硬くなった角質を柔らかくする。手の甲などごわつくと肌に最適 保湿効果が高く、べたつきが少ない	炎症部位では刺激感があり、小児には向かない
セラミド配合	乾燥が強く高い保湿効果を得たい時に使用 肌内部に水分を保持し、潤いを与える	コストが高い 処方薬ではない
その他（アズノール軟膏、ユベラ軟膏、ザーネ軟膏など）	比較的べたつきが少ない	種類により異なる

表1 代表的な保湿外用剤（医薬品・医薬部外品）

<引用・参考文献>

・スキントラブルケアパーフェクトガイド ・WOC Nursing 2018/8 VOL.6 No.8

貸付事業のご案内

組合員のみなさまを資金面でサポートするため貸付事業を行っています。臨時に資金が必要となったときに目的に応じた貸付けを利用することができます。

★共済組合の貸付けここがいい!!★

年利が**1.32%**！※変動利率制です。
返済は毎月の給料からの天引きだから便利！
お手続きが簡単で手数料もかからない！



必要資金の用途（※1）	貸付種別	限度額（※2）
お車の購入など	一般貸付け	200万円
住宅の新築、増改築など	住宅貸付け	1,800万円
お子さまの教育資金	教育貸付け	550万円
結婚資金、葬祭費用など	結婚貸付け、葬祭貸付け	200万円

※1 対象者・必要額等の範囲に制約があります。

※2 上限額を表示しています。なお、住宅貸付けにつきましては、申込時の給料月額及び組合員月数により算定されます。

※上記以外にも、災害・医療・住宅災害・介護構造部分に係る貸付けなどがあります。

※臨時的任用職員である組合員のみなさまも、組合員期間が6月以上で残任期月数に応じた特別貸付けを利用することができます。

こころにサプリを27

「セカンド・ラブ」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

「帰りたくない」その一言が言えなくて、一人の部屋に帰って涙を流したことはありませんか？

「ずっとそばにいたい」のに、本当の気持ちが伝えられずに苦しい思いを胸の中に抱えていたことはありませんか？それなのに、年月が過ぎて、いつのまにか、「もう帰ってきたの？」「どうしていつもくっついてくるの？うっとうしい。」と真逆の言葉を投げかけるようになっていたりする。そばにいたことがあたり前になりすぎて、少しのことでケンカしたり、冷たい態度を返したり…。それでも、相手が失敗して落ち込んでいるとき、疲れた顔で眠って

いるとき、「おつかれさま」と心の中で声をかけていたりもする。

震災で愛する人を失って孤独に悩む人。高齢になって誰にも知られずに孤立死する人。孤独や孤立に苦しむ人が多い時代だからこそ、あたり前のつながりを大切にしたい…。

あたり前の時間の中で埋もれてしまいがちな恋をときどき思い出してみませんか？

【貸付事業についてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

Benefit Station



先着で**1,000名様**にご案内！

プレゼントキャンペーン

無くなり次第終了！コンビニで使えるコーヒーチケットをプレゼント！
お申込み後にメールでお届け！すぐに使えます！



メニューNo. 732973
【公立学校共済組合（高知支部）様専用】コンビニコーヒーチケットプレゼント

プレゼント内容

【ローソン】
MACHI caféドリンク（S）（税込100円）
1,000杯（お一人様1杯）

チケット有効期限：2020年12月31日（木）

受付期間

2020年11月16日（月）～12月31日（木）23：59

無くなり次第終了致します！

申込方法

ベネフィット・ステーションへ
ログイン

メニューNo. 732973
を検索

メニューページより
お申込みください
※1IDにつき1回まで

お申込み後
メールが届きます

注意事項

- ※お申込後のキャンセル及び変更はできません。 ※チケット1枚につき、1回限りのご利用となります。
- ※本チケットはスマートフォンでのご利用となります。
- フィーチャーフォン・パソコン・画面を印刷した紙では、引換いただくことができませんので予めご了承ください
- ※ローソストア100、その他一部店舗ではご利用いただけません。
- ※都合により、商品内容が変更になる可能性がございます。
- ※本チラシをローソン店頭で提示頂いてもローソン店頭ではご利用いただけません。
- ※チケットの有効期限はいかなる場合も延長はできません。
- また、有効期限内にご利用いただけない場合でも、払い戻しはできませんのでご注意ください。

<https://bs.benefit-one.co.jp>

WEB

ベネフィット・ステーション

検索



Benefit Station



抽選で**600枚**当たる！(1ID 2枚まで)

TOHOシネマズキャンペーン

座席予約可能なTCチケット（コードタイプ式チケット）！
キャンペーン終了後、当選者の方にメールでお届け！すぐに使えます！



メニューNo. 780066
【公立学校共済組合（高知支部）様専用】TOHOシネマズ キャンペーン

キャンペーン内容

TOHOシネマズ
1枚

販売価格

通常1,900円
⇒**500円**

チケット有効期限：2021年2月28日（日）
※在庫状況によって変動致します。

受付期間

2020年11月2日(月)～11月30日(月)23:59

受付期間終了後、抽選を行います！

申込方法

ベネフィット・ステーションへ
ログイン

メニューNo. 780066
を検索

メニューページより
お申込みください
※1IDにつき1回
最大2枚まで

キャンペーン終了後、
当選者の方のみ
12月3日(木)に
当選メールが届きます

注意事項

- ※お申し込み後のキャンセルや変更はお受けできません。
- ※本プランは抽選となります。
- ※会員ID1につき、1回・最大2枚までお申し込み可能となります。
- ※当選者の方には、2020年12月3日(木) にメールにて商品をお届けいたします。
配信先は、お申し込みフォームの「申込者情報入力」欄へご入力いただいた、メールアドレスとなります。
- ※当選の可否についてのお問合せは答えいたしかねます。
- ※営利目的での商品転売を固く禁じます。（インターネットオークションでの販売を含みます。）

<https://bs.benefit-one.co.jp>

WEB

ベネフィット・ステーション

検索

【ベネフィット・ステーション キャンペーンについてのお問い合わせ】 共済組合福利社 ☎ 088-821-4755
【キャンペーンのご利用方法、ID・パスワードについてのお問い合わせ】 ベネフィット・ステーション・カスタマーセンター ☎ 0800-100-3300