

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



POINSETTIA

空気の乾燥に注意！ 保湿で体を守ろう！

寒気もいよいよ厳しくなり年の瀬が近づいています。冷たい北風が吹き始めるこの時期は、空気中の水分が減って湿度が下がります。冷たく乾いた空気を吸い込むと、皮膚や呼吸器に悪影響が出ます。そこで、今回は乾燥対策をご紹介します。



YUZU

乾燥によって起こる症状

乾燥した空気は、私たちの体にさまざまな悪影響を与えます。

- 1 皮膚の乾燥とかゆみ: 皮膚の水分を奪い、乾燥やかゆみを引き起こすことがあります。特に寒い季節に暖房を使うと、室内の湿度がさらに低下し、皮膚の乾燥が進みます。
- 2 唇のひび割れ: 乾燥した環境では唇も乾燥しやすく、ひび割れや荒れが生じることがあります。
- 3 目の乾燥とかすみ: 乾燥した空気は目の表面の水分を蒸発させ、目の乾燥感やかすみを引き起こす可能性があります。長時間のデジタルデバイスの使用も症状を悪化させることがあります。
- 4 呼吸器の問題: 乾燥した空気を吸い込むことで、ノドや鼻の粘膜が乾燥し、痛みや鼻詰まりなどの症状が出たり、ウイルスや病原体の侵入を遮る粘膜のバリア機能がうまく働かなくなることがあります。
- 5 アレルギー症状の悪化: 乾燥した環境では、空気中のアレルギー(花粉やハウスダストなど)が舞いやすくなります。これによってアレルギー症状が悪化することがあります。

乾燥対策のポイントは保湿

乾燥から体を守るには、以下のような対策が有効です。

- 1 適切な保湿: リップクリームや保湿クリーム、ローション等で皮膚を適切に保湿しましょう。
- 2 加湿器の利用: 加湿器等を利用して室内の湿度を適切なレベルに保ちましょう。濡れタオルを利用しても湿度を上げられます。
- 3 適切な水分摂取: 十分な水分を摂取し、体内の水分バランスを保ちましょう。
- 4 目のケア: 目の乾燥を防ぐために、適切な保湿目薬を使用したり、定期的に目を休めましょう。
- 5 衣類の選択: 肌に直接触れる衣類や寝具は、肌に優しい素材を選びましょう。保湿対策で体の症状を軽減できますが、症状が続く場合は鍼灸医にご相談ください。



今日の雑学
It's a Trivial!

閉塞成冬

(そらさむくふゆとなる)

暦の七十二候の一つ。灰色の雲が重く垂れこめ、天地の気が塞がり、真冬になるという意味。本格的な冬支度を始める頃です。2023年は12月7日～11日。

