



だな だにし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

健やかな肌を 保つために

～保湿の重要性と亜鉛欠乏症について～

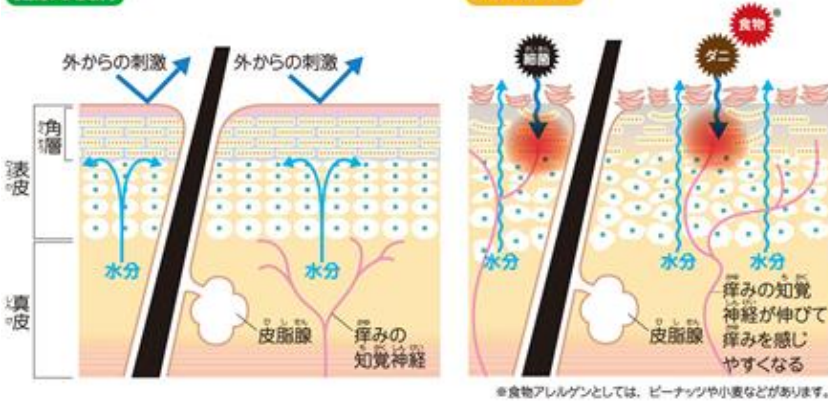
産業医だよりでは、毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。

8月の地域むけ医療講演会は、沖縄赤十字病院皮膚科部長の上原 絵里子 先生をお招きして、「健やかな肌を保つために～保湿の重要性と亜鉛欠乏症について～」と題してご講演いただきました。以下のその内容を要約してご紹介します。

先生はまず健康な皮膚とドライスキンの違いについて説明されました。

健康な皮膚

ドライスキン



表皮の角質層は外からの刺激に対して皮膚を守る働きがあります。それがドライスキンになってしまうと細菌、ダニの侵入、また食物アレルギー（ピーナツ、小麦など）が契機となって、痒みの知覚神経が伸びて痒みを感じやすくなってしまいます。

※食物アレルギーとしては、ピーナツや小麦などがあります。

1. スキンケアのポイント

- ①洗う（清潔の保持）：汗、皮脂などの汚れを除去し、皮膚を清潔にする
- ②保湿（バリア機能の保持）：乾燥から皮膚を守り、痒みを予防する

2. 保湿剤の種類と使い分け

軟膏、クリーム、ローションの使い分けは、被覆性（皮膚の保護効果）と使用感（しっとり・さっぱり）で行います。季節で使い分けたり、朝と夜でも使い分けることで、それぞれの特性を活かすことが出来るわけです。上原先生がビデオで保湿剤の塗り方のビデオを見せてくれました。その中で大変参考になったのは、皮膚は横に目があり（木の目のようなもの）縦ではなく横向きにクリームやローションを塗るのが適切な使用方法とのことでした（腕なら腕時計にそって塗るように）。これは体幹、足も同様とのことでした。是非、皆さんも意識してください。

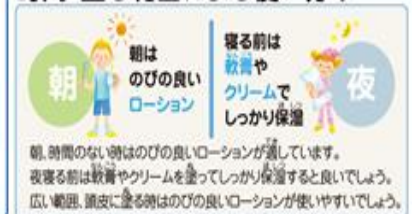
種類別の特徴



季節による使い分け



時間・塗る範囲による使い分け



末廣 曹長が監修：はじめてみよう スキンケア指導より

3. 亜鉛について

亜鉛はタンパク質を作るのに欠かせない物質で、細胞の新陳代謝を助けます（体内にある約 300 種類の酵素の中心活性元素）。具体的には毛、肌、内臓、骨、筋肉、男性ホルモン、女性ホルモンに関係し、約 30% が腸から吸収されるそうです。それゆえに亜鉛不足になると老化が早まるような状態になるようです。

日本人の約 30% は摂取不足で亜鉛欠乏になる原因は以下の 4 つが考えられます。

- ① 摂取不足：低亜鉛食（動物性タンパク質の少ない食事、菜食主義）
低栄養、高齢者、点滴、低亜鉛母乳栄養
- ② 吸収不全：慢性肝障害、炎症性腸疾患、食物繊維の過剰摂取
- ③ 重要増大：妊娠、母乳栄養
- ④ 排泄増加：糖尿病、腎疾患、血液透析
スポーツなどでの多量の発汗

亜鉛欠乏の症状



最後に、亜鉛欠乏が関係していたと考えられる皮膚疾患部位の写真を紹介していました。化膿したところがなかなか治らない、褥そうが多発する、脱毛症、糖尿病で足に潰瘍ができたなど…。その方々の亜鉛値は、血清亜鉛基準値（60-80 μg/dl）を下回っていたとのことでした。

4. 亜鉛補給の方法

亜鉛補給の方法として、食品の積極的摂取の他、最近ではノベルジン（酢酸亜鉛）という薬を保険で処方してもらうことも可能です。

亜鉛含有量の多い食品

食品名	亜鉛含有量 (mg/100g)	大人 1 食分のおおよその量	
		単位 (重量)	亜鉛含有 (mg)
牡蠣	13.2	5 粒 (60g)	7.9
豚レバー	6.9	1 食分 (70g)	4.8
牛肩ロース	5.8	1 食分 (70g)	4.1
牛肩肉	5.0	1 食分 (70g)	3.5
牛もも肉	4.1	1 食分 (70g)	2.9
牛レバー	3.8	1 食分 (70g)	2.7
鶏レバー	3.3	1 食分 (70g)	2.3
牛ばら肉	3.0	1 食分 (70g)	2.1
ほたて貝	2.7	3 個 (60g)	1.6
玄米	0.8	1 杯 (150g)	1.2
うなぎ	1.4	1/2 尾 (80g)	1.1
白米	0.6	1 杯 (150g)	0.9
豆腐	0.6	半丁 (150g)	0.9
たらこ	3.1	1/2 腹 (25g)	0.8
納豆	1.9	1 パック (40g)	0.8

亜鉛摂取推奨量

成人
15~69 才 男性 10mg
女性 8 mg
70 才以上 男性 9mg
女性 7mg
妊婦 10mg
授乳婦 11mg





170回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: 平成29年9月13日(水) 19:00~20:30

テーマ: 血糖さえ下がれば元気になれますか?
~糖尿病治療の本当の目標~

医療法人おもと会 大浜第一病院
糖尿病センター長 高橋 隆 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です!



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話ください働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。

暫く
産休・育児休暇に
入ります!



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
☎98-885-5000
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい!