

そして、乾燥肌にも注意が…

お肌の乾燥の対策におすすめな栄養素とその栄養素を含む食べ物をご紹介します！



乾燥に要注意！

3月に入り、暖かい日が増えてきましたが、まだ寒さを感じる日もあり、暖房やヒーターを付けたりして暖をとる方も多いのではないのでしょうか。

そうすると「空気が乾燥」してしまいがちとなります。

そして、空気の乾燥をそのままにしているとあらゆる危険があります。



▼ 例えば、こんな危険が潜んでいる！ ▼

感染症にかかりやすくなる

空気が乾燥してしまうと、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

隠れ脱水を起こしやすくなる

身体の中の水分は、皮膚や粘膜、呼吸を通して蒸発していきます。空気が乾燥すると、この水分の蒸発する量が増えてしまいます。

では、この乾燥に対してどのように対処したらよいのでしょうか。

▼ オススメの対策はこれ！ ▼

オススメ対策 ① 加湿をする

加湿をすることで、鼻や喉の乾燥を防ぐことができます。加湿の目安としては40%以上を維持できるとよいと言われています。なお、感染症を防ぐためには、加湿をしながらも換気(*)を行いましょう。

オススメ対策 ② こまめに水分を補給する

水分摂取により、鼻や喉などの粘膜を潤すことで保護することができ、感染症予防にもつながります。食事にスープなどを取り入れるなどの工夫で水分摂取量を増やしていきましょう！

ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC
皮膚や粘膜を保護する働きがある脂溶性のビタミンです	血行をよくすることで、肌の新陳代謝を促進してくれると考えられています	皮膚や爪などの細胞の再生を助けたり、粘膜を保護する働きがあり、肌の健康を保ちます	たんぱく質の代謝に関わる栄養素。皮膚や粘膜を正常に保つために欠かせず「肌のビタミン」とも呼ばれます	潤いある肌の土台となるコラーゲンの生成に必要です
にんじん・かぼちゃ・小松菜など	いくら・うなぎ・ナッツ類など	レバー・さば・卵・海苔など	鶏肉・マグロ・カツオ・さんま・にんじく・ごまなど	白菜・ブロッコリー・いちご・みかんなど

注意 砂糖や塩分などの濃度が高いものを摂りすぎると、体内に水分を吸収するまでの時間が長くなってしまいます。また、アルコールやカフェインを含む飲料は、尿の量を増やしてしまい逆に体内の水分を出してしまうので、摂りすぎには注意が必要です。

空気の乾燥は少しの工夫で対策することができ、感染症や脱水の予防につながります。ぜひ、生活の中で取り入れてみて下さい。

私たちがこの記事を書きました！

● 作業療法士 武井章人（駒込営業所勤務）

作業療法士として12年目。介護老人福祉施設、急性期病院を経て訪問看護は8年目。作業療法士は精神の治療に関しても専門であるため、身体面のアプローチだけでなく精神面のサポートもできるような作業療法士になりたいと日々思い、臨床に臨んでおります。

● 理学療法士 坂本勝也（駒込営業所勤務）

現在、理学療法士として11年目。現在の訪問看護ステーションでの勤務は丸4年となります。現在の趣味は音楽鑑賞となります。ひとつでも皆様の生活の楽しみが増えるよう、お力になればと思っています。

ステーション
ご利用満足度調査

多くの皆さまから貴重なご意見やスタッフへの労いのお言葉をいただきました。ご協力に感謝申し上げます。

しもふり訪問看護ステーション

● 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
● 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

* 厚生労働省によると、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にすると部屋の空気がすべて外気と入れ替わるとされています。

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 6名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 14名(2024年3月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。