

# ダックダダダダ



植田美津恵の今日からできる簡単健康法  
**乾燥に負けるな!**



[表紙写真]ウォータートン・レイク国立公園(カナダ)



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士  
愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授  
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度  
など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組  
の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。  
医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女  
学院大学大学院)、看護師、保健師。日本未病シス  
テム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働  
省研究班委員、経済産業省委員会座長など。  
「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単  
著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを  
医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。

# 乾燥に負けるな!

女性にとって、乾燥は美肌の敵。乾燥がシワやたるみの原因になることはよく知られており、コラーゲン入りのクリームやワセリンが手放せないという人も多いことでしょう。でも、乾燥は美容に影響を与えるだけではありません。肌のみならず、体内の細胞が渴いてしまったらどうなるか…。男性や高齢者、子どもにいたるまで多大な悪影響を及ぼします。今回は、冬に向かって乾燥に負けないからだづくりを目指す健康術についてです。

## 乾燥によって起こるドライ・シンドローム

乾燥は肌など表面の部分だけでなく、いろいろな弊害をもたらします。誰もが経験する、眼が渇くドライ・アイ、口がカラカラになるドライマウスなどのほか、乾燥が細胞の老化そのものを引き起こすともいわれます。乾燥によって起こる不快な症状をまとめて「ドライ・シンドローム」と呼ぶこともあるのです。そのいくつかをご紹介します。



### 主なドライ・シンドローム



#### ①ドライ・アイ

乾燥に加え、コンタクトレンズの長時間着用やスマホの使い過ぎによって起こるのが「ドライ・アイ」です。ひどい人だと朝起きた時に眼を開けられない、映画やテレビがまぶしくて観ることができない、パソコンを使う仕事ができないなど、日常生活に支障が出てきます。

#### ②不眠

なんと、乾燥が睡眠にも影響するというお話です。皮膚が乾燥すると、自律神経が体温を奪われないように血管や汗腺を収縮させます。このため末梢の血流が悪くなり、冷え性を引き起こすことがあります。乾燥というのは、細胞に吸収されなかった水分がからだに溜まっている状態でもあります。手足を冷たくし、自律神経を乱して不眠の要因になるおそれがあります。

#### ③風邪やインフルエンザ

秋・冬は寒さで体温が下がり、体の抵抗力が弱まります。逆に空気中に浮遊している菌やウイルスにとっては絶好のチャンス。口から体内に侵入しやすくなり、特に抵抗力の弱まっている子どもや高齢者は風邪などをひきやすくなります。

#### ④頭皮の乾燥

肌がかさついているということは、当然頭皮も乾燥しています。頭皮の乾燥は空気が乾いているからだけでなく、ストレスや肌に合わないシャンプー、間違ったドライヤーのかけ方などさまざまな要因がさらに頭皮の乾燥を助長します。ひいては、抜け毛や切れ毛をもたらす、性別にかかわらず薄毛に悩まされることにもなりかねません。

## 乾燥を防ぐあの手この手

それでは、乾燥からからだを守るためにはどうしたら良いのでしょうか。

まず、呼吸は口からはく鼻呼吸を意識しましょう。外部からウイルスなどが入りやすいのは鼻よりも口です。また、普段からバ

ランスの良い食生活を心がけるのは言うまでもありません。特にネバネバ食品に含まれるムチンは保湿性に優れ、からだの中から乾燥を防御してくれます。保湿剤やクリームも大切ですが、からだの外からケアをすると同時に、からだの中から潤うことを意識した乾燥対策が必要です。

### 乾燥対策5か条



#### 1)湯船につかる

血行を良くして老廃物排出を促すために、しっかり湯船につかりましょう。お風呂あがりの、少し水分が残っているときに保湿剤を!(グラフ参照)

#### 2)良い汗を流す

新陳代謝を活発にし、自然なうるおいを得るために、ストレッチやスクワットを習慣づけましょう。

#### 3)冷たい水を摂りすぎない

体温より低い水は胃腸が冷やされ、水分の吸収率を低めてしまいます。ぬるめの昆布茶や冷たすぎないスポーツドリンクがお勧め。

#### 4)室内に水を絶やさない

コップいっぱいの水を置く、緑豊かな鉢植えを置くなどして室内の乾燥を防ぎましょう。



#### 5)カフェインはほどほどに

カフェインには利尿作用があり、摂りすぎは水分を余分に排出してしまいます。

単位:  $\mu s^*$

#### 入浴後の皮膚の水分量



\*マイクロジーメンス。電気の通りやすさを指す単位で、水分が多いほど高い値になります。

早坂信哉氏「日本健康開発雑誌2017」参考に筆者作成