

第71回三州健康教室だより

平成19年11月16日、当院で健康教室を開催致しました。地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧下さい。

皮膚は？

- 面積：1.6㎡
 重さ：体重の約16%
 機能：
- ・水分の喪失、透過を防ぐ
 - ・体温調節
 - ・外界の刺激、微生物からの防御
 - ・感覚器官

ドライスキン(乾燥肌)とは？

角質層の水分保持機能が低下し、皮膚表面が日照の田んぼのようにかさかさとなる状態。

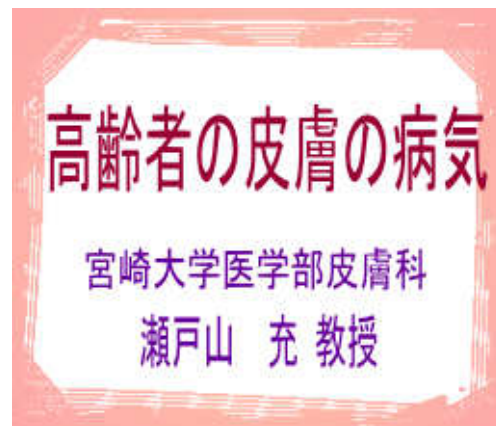
- 原因**
- 体内：皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質 (年齢、素因)
 体外：湿度、紫外線、入浴、洗剤、垢すり (環境因子)

↓
バリアー機能障害

- 症状**
- 被刺激性の亢進・とにかく痒い・チクチクする
 微生物アレルギーの侵入
 (湿疹・かぶれやすい)

スキンケア

1. 保湿剤の使用 (5分以内は効果が高い)
 (ワセリン、尿素軟膏、ヘパリン類似物質)
2. 入浴回数、石鹸類、入浴剤、タオルなど
3. 衣服、寝具
4. 生活環境 (湿度、日光、ストレス)

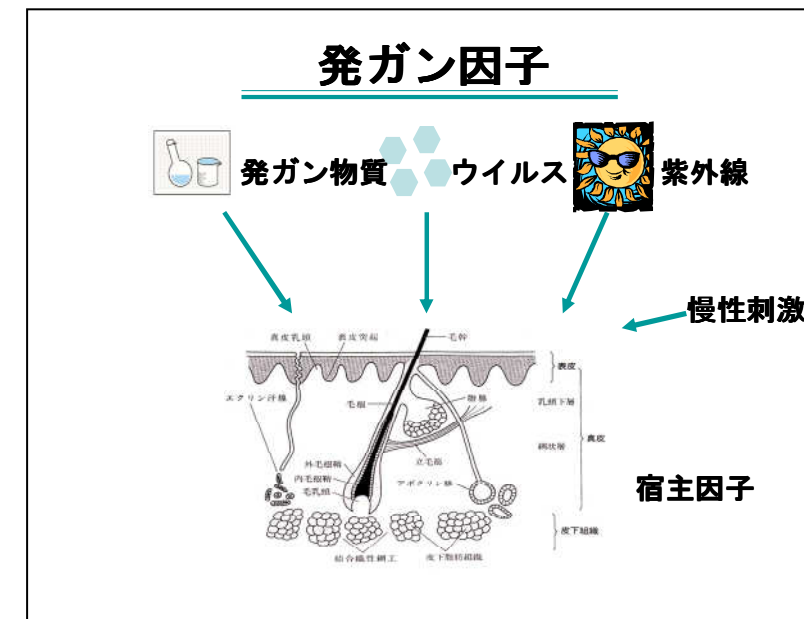


高年齢者の皮膚疾患の原因

- | | | |
|-------|---|---------------|
| 紫外線 | } | しみ、シワ (UVA) |
| | | 紫斑、皮膚萎縮 (UVA) |
| | | 皮膚癌 (UVB) |
| | | 痒み (ドライスキン) |
| 代謝の低下 | } | 薬疹 (薬害) |
| | | 糖尿病 |
| 免疫異常 | } | 水疱症 (水ぶくれ) |

皮膚ガン

早期の皮膚ガン (10~20年)
 痛くも痒くもない!
 ↓
 放置
 ↓
 進行ガン



ほくろのガン(メラノーマ)

- ・頻度：2~3人/10万人
- ・最もたちの悪いガン
- ・黒い(時に赤い)
- ・自覚症状なし
- ・部位：四肢末端部
- ・治療：早期発見一根治的手術



パジェット病

赤~褐色のおでき
 湿疹・タムシに間違えられ放置しやすい



紫外線と皮膚ガン

- 紫外線
1. UVA (皮膚の黒化、しわ)
 2. UVB (日焼け 赤く→黒く、日光ガン)
 3. UVC (殺菌灯、地上には来ない)

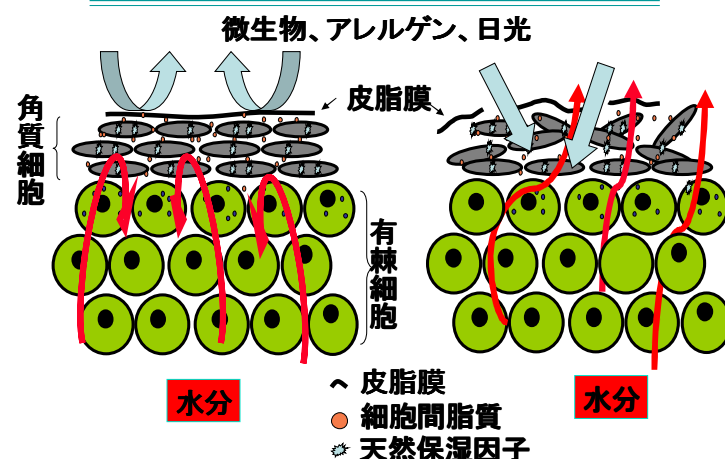
水泡性類天疱瘡



糖尿病に伴う皮膚症状



角質層のバリア構造とドライスキン



次回の三州健康教室は、12月21日(金)
 「大腸がん」のお話です。

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
 責任者：西俣里子