

今回は皮膚の健康と美容を保つためには、お風呂に入った時どのようにするのがよいかを科学的に考えてみましょう。

皆さんはお風呂に入ったときに、体をどのように洗っていますか？軽く洗い流す程度ですか、それともタオルに石鹸をつけて、からだの隅から隅までゴシゴシ洗っていますか？どちらが良い洗い方とお思いでしょうか。

まず、結論から申し上げますと、お風呂で体をあまりゴシゴシ洗わない方が良いのです。

洗すぎると肌荒れや乾燥肌などのトラブルを引き起こします。その理由は、肌に棲んでいる細菌が洗い流されてしまうからなのです。

「肌から細菌がなくなるのだったら、そのほうがいいに決まっているではないか」と思われる方が大勢いらっしゃると思います。

しかし、一口に細菌と言いましても、悪玉の細菌もいれば善玉の細菌もいます。実を言いますと、綺麗でつややかな肌は、そこに棲みついている善玉の細菌によって維持されているのです。

人間の肌には、何と約1兆個もの細菌が棲みついています。とくに肌に大切な役割を果たしているのが、常在菌と呼ばれている菌です。常在菌のなかでも、「表皮ブドウ球菌」と「アクネ菌」という二つの善玉常在菌は、肌を守るために重要な働きをしているのです。たとえば、表皮ブドウ球菌は、汗を食べて水分を代謝するという働きをしているため、肌うるおいを与えるのに欠かせません。アクネ菌は、皮脂を食べて肌に脂成分を提供しています。さらに、これらの菌が生み出す水と脂の代謝物は、混ざり合うと「皮脂膜」というクリーム状の膜を形成します。

この皮脂膜は、全身の肌を乾燥や荒れから守ってくれる防御壁のような存在なのです。常在菌の状態がよく、皮脂膜の防御機能がよく保たれていると、肌の免疫力が高まって有害菌や病原菌が付きにくくなります。皮脂膜というクリームで全身が覆われているからこそ、肌は健康で美しい状態を保つことができるのです。

ところが、お風呂に入ったときに体をゴシゴシと洗いすぎますと、表皮ブドウ球菌が少なくなり、皮脂膜が壊れるために防御機能がなくなり、肌に必要なおいや脂質が失われてしまいます。こうなると、保湿バランスが崩れて肌の表面が乾燥しやすくなり、とたんに黄色ブドウ球菌や化膿性レンサ球菌などの悪玉菌のさばり始めます。そうすると、肌荒れや吹き出物、かゆみ、湿疹などのトラブルが起こりやすくなります。

つまり、必要以上に洗いすぎると、美しくなるために体を磨いているつもりが、かえって美しさを損ねる結果を招いてしまうのです。では、どのような体の洗い方をすれば、常在菌を良い状態に保てるのでしょうか。

毎日お風呂に入る方は、まず身体全体にシャワーを浴びるか流し湯をかけ、体臭が気になる方は、アポクリン腺が多い腋、おへそ、乳首周辺、陰部周辺を清潔に保つように心がけると良いでしょう。そのほか、一日中靴と靴下の中で蒸れてしまった足の指の間、それから腸内常在菌の出口である肛門周辺を洗えば十分です。洗い方ですが、タオルなどでこすったり磨いたりする必要はなく、石鹸の泡で軽く洗い流す程度で十分です。お風呂はカラスの行水で入るのが最良の入浴法です。

「肌の状態が良い」ということは、「肌の菌の状態が良い」ということなのです。ぜひ、皆様も常在菌を味方にして、美しく輝く肌を保ち続けるようにして下さい。

院長 平井 淳一

敬老健康まつり

今年も敬老健康まつりを行いました。託児所の子供たちや、入院患者様、余興をお願いしました皆様のパフォーマンスは とても素晴らしく、鑑賞する側が元気になれるものでした。中でも入院患者様は毎日のようにリハビリを頑張られ、舞台上で素敵な歌声をご披露くださいました！感動しましたよ～(*^v^*) 今年は職員も歌や演奏を頑張らせて頂きました！ 後日患者様やご家族様からお褒めの言葉を頂き、大変感謝しております。来年も乞うご期待♪



病棟へ生中継！



骨密度と血管年齢を測定しました。特に女性は、年齢を重ねると骨が弱くなりやすいので要注意で



同日に家族会を行いました。サービス向上に家族様へお知らせいたしました

博悠会杯ゲートボール大会 カーリンコン大会

博悠会杯ゲートボール大会、カーリンコン大会を開催いたしました！両大会とも熱戦が繰り広げられ、熱くなられた皆様へ熱中症対策を行いながらの大会となりました。カーリンコンは雨天の為グラウンドゴルフの代わりにとなったゲームです。まだグラウンドゴルフほどメジャーなゲームではありませんが、誰でも楽しみながら行えて簡単なのです！今、全国各地で過疎化が進み、お1人住まいの高齢者の方が増加しています。同時に、日頃からの近所交流の重要性も更に高まりました。私たちが開いた大会が、交流のお力添えになれたら幸いです。私たちも皆さんのお顔を覚えることができ嬉しです！参加された皆さん、お疲れ様でした(*^v^*)！

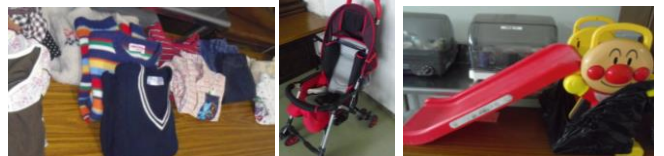


インフルエンザ予防接種が始まります。

10月よりインフルエンザ予防接種が開始となります。例年同様、予約票が必ず必要となります。入院患者様は、入院費請求書に同封されている説明書をご覧ください。予診票へのご家族様サイン等ご協力をお願い致します。外来での予防接種をご希望の方は、ご予約が必要となりますので受付までご連絡ください。接種の際は必ず予診票をご持参ください。

子供服 おもちゃ 子育てリレー

職員の子供が成長していらなくなった子供服やおもちゃを、職員はまだ小さい子供へお譲りする企画がありました！当院は託児所も併設しています。子育てをしながらの就業を考えている方は当院へご相談ください。



当番医
10月12日(月)
11月15日(日)
12月30日(水)



博悠会温泉病院
TEL 099-274-2238

E-mail hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp
URL http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/