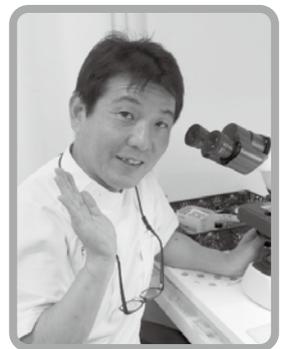


もっと知ってほしい皮膚の話

く体を守るために頑張っています！く



むらた皮膚科クリニック 院長

村田 将

人の体の成分は60〜70パーセントが水分です。これだけの水分があるからピチピチと輝くことができます。昔々生命は海の中から誕生しました。その後進化の過程で生物は陸に上がり、水分たっぷりの環境から、太陽の光をたっぷり浴びる環境で生活するようになりまし。庄原のように、夏は暑くて冬は極寒の環境の中でも、この体の水分量を保つために皮膚は体全体をラップのように包み、風が吹いても太陽の光を浴びても大切な水分を逃がさないように頑張っているのです。

体を守る

皮膚は外敵の攻撃から体を守るという重要な役割もあり、ウイルスや細菌、紫外線などの有害物を最前線で防御しています。

皮膚には、外から入ってきた異常なものをキャッチする皮膚固有の細胞があり、その情報が体内に伝わり免疫といわれる仕組みで異物を排除します。

皮膚も病気になります！

皮膚の病気

カンカン照りから
体の水分を守る



皮膚がかさかさの乾皮症になる

有害な紫外線から
体内を守る



皮膚がんを発症する

熱いものから
身体のダメージを
最小限にする



やけどになる

またメラニンという色素を生成する細胞があり、皮膚色を褐色にして(日よけの傘のように)紫外線のダメージから体を守っています。さらに痛みや圧、熱などのいろいろなセンサーがあります。例えばコーヒーが皮膚にかかると「熱い！」と叫んで手を引っ込めるなど、脳で考える前に勝手に動いて、瞬時に体をさらなる危険から守っています。

「オギャー」と生まれた赤ちゃんは体の80パーセントが水分といわれており、その水分量は年を重ねるとともに徐々に失われ、初老になるころには50パーセント程度まで失われるといわれます。外環境に対し最前線で頑張っている皮膚をしっかりとケアして、良い状態の皮膚を保つことが若々しく健康でいることの秘訣です。

夏場の皮膚のケア

紫外線対策



日焼け止めクリームを塗る、
日傘をさす

虫刺され対策



虫除けスプレーを使う、
長ズボンをはく
虫に刺されたら早めに
薬をつけて治す

体を清潔に保つ



こまめにシャワーを
浴びる