

Vol.45

院長 関の

Face to Face

2012年 3月 1日発行



私たちの皮膚は皮膚表面を覆う皮脂(油分)によって保たれています。しかし加齢により皮脂が減少し、血流障害も起こってきます。特に冬場は乾燥や運動不足など悪条件が重なります。皮脂(バリア)がなくなつた皮膚は敏感な状態になり、ズボンの裾によるこすれや靴下のゴムによる締め付けが更に痒みを誘発するわけです。40歳を過ぎてくるとこのスネの痒みに悩まされ

40過ぎると「スネ」が痒い？



る人が男女問わず増えてきます。さて、どうするかです。まだ痒くない人は、スネにクリームやオイルを塗り乾燥を防ぎます。靴下などはなるべく天然素材のものを。締め付けは禁物です。リンパの流れをよくするため、手のひらで優しく脚全体をマッサージします。下肢の循環を良くする運動(歩く、屈伸、股関節を開く、足首回しなど)も大切です。お風呂では石鹸は固形石鹸を。タオルは天然素材が手

のひらを使いごしごし洗わない。痒くなったら、絶対にかかず、非ステロイドの抗ヒスタミン軟膏を塗り、保冷剤などで冷やします。ひどくなっている人は皮膚科を受診してください。ステロイドが出るでしょうが、塗り方、塗る期間、など使い方を正しくすれば完治します。ほっておくと年中痒く、皮膚も脚が出せないほど傷ついてしまいます。早めの対策が肝心です。もちろん、当院でのマッサージやリフレクソロジー、酸素カプセルも大変有効です。是非お試しください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face は患者さん自身と向き合っただけで患者さんの症状と闘うことを願ってつけた * 毎月1日の発行です