



産婦人科広報誌

# ぬくもり

Vol.2

2021.4

医療法人積仁会 島田総合病院 広報委員会 院外広報部門制作

20210427\_80

～おうちでセルフビューティー～

忙しくても綺麗でいたい、そんな貴方 必見!!

からだに潤い



美肌のカギ!

マスクの下もお肌ツルツル



目次

- ① 美肌作りのスキンケア術
- ② ママと体と水分の関係
- ③ 赤ちゃん紹介 (2021年1月～3月生まれ)

お知らせ

2021年4月より脊髄性筋萎縮症(SMA)有料検査のご案内について

2021年4月1日以降に生まれた赤ちゃんは、代謝異常等検査実施時に有料にて検査が開始されます。  
希望者のみ検査料:7000円

◎病気について詳しく知りたい方は、こちらのホームページをご覧ください。

【日本小児先進治療協議会】<http://www.nihonsyouni.jp/>



医療法人積仁会  
島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3  
TEL 0479-22-5401(代表)/FAX 0479-23-3613

ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp>



facebook <https://www.facebook.com/shimada.hsp>



HP

# ① 美肌作りのスキンケア術

## ～おうちセルフビューティー～

～アンチエイジング専門医もすすめる美肌作りのスキンケア術～

### ① 皮膚は極力触らない

**洗顔のPOINT!** 肌に直接触れないよう **泡** で洗う



### ② 一年中しっかり紫外線対策

日焼け止めだけは忘れない!



W洗顔不要の  
**泡タイプ**が  
オススメ

### ③ できれば保湿を!



## 触らない美容をすすめる理由

皮膚の摩擦は全てシミ、シワ、たるみの原因です。皮膚に対して水平な動きは全てできる限り避けてください。マッサージがたるみに効くというエビデンスはどこにもありません。むくみは一過性にとれるかもしれませんが長期的にはシミとたるみを悪化させます。よく化粧品の説明には「皮膚の上を優しく滑らせる・・・」というような表現がありますが、皮膚の上は滑らせてはだめです。皮膚に与えて良い刺激は、皮膚に対して垂直なものだけです。皮膚に何か塗るのではなくて、置いていく。タオルでこするのではなくて、タオルを当てる。洗顔は顔の上に泡を押し当てる。これで落ちない汚れは別の対策が必要か、塗りすぎです。日々の積み重ねが、シミやたるみを予防します。蓋をするようにしてください。

## 日焼け止めは1年365日

室内にいても紫外線は降り注ぎます。皮膚の老化の一番の原因は紫外線。メイクをしなくても、室内にいても、保湿は忘れても日焼け止めは塗りましょう。オススメは**SPF50PA++++以上**のもので、よく雑誌等では真夏の屋外以外はもっとSPF値の低いものでよいと記載してありますが、これは適切な量の日焼け止めを用いた場合に限りです。本来であれば日焼け止めは500円玉1枚分/回を用いるのが適切と言われていますが(乳液状の場合)、これはかなり多く感じる量だと思えます。この量を顔面にくまなく塗布した場合、普通サイズの顔面積の方で1時間くらいは真っ白な顔で過ごさないとはいけません。

つまり、そもそも量が足りていないのに、SPFも少ないものを使ってしまったら、その日焼け止めは意味があるのかということです。

日焼け止めだけに頼らず、パウダーや下地、ファンデーションもUV効果の高いものを使用してミルフィーユ効果で紫外線をカットするのがオススメです。

ニキビが気になって日焼け止めを避けている方は、ノンcomed\*<sup>1</sup>もしくは、ニキビの元になりにくい処方ものを使用しましょう。日焼け止めのきしみ感が気になる方はケミカル\*<sup>2</sup>なものを使っても良いかもしれませんが、これもよくある間違いですが、ノンケミカル\*<sup>3</sup>は決して正義ではありません。

## 保湿で皮膚を保護

保湿をすることで皮膚のバリアが健全に保たれます。バリアが崩壊してしまうと、紫外線等のダメージも更に受けやすくなります。化粧水だけでは塗った直後はよくても、すぐに蒸発してさらに皮膚の乾燥を悪化させてしまうので、油脂の含まれた化粧品(乳液、クリーム、ワセリン)などで蓋をするようにしてください。



抗加齢学会専門医  
の「ほしおい」です

\*1 **ノンcomed**・・・ノンcomedジェニック化粧品とは、comed(ニキビ)の悪化や発生につながる可能性が考えられる成分をなるべく使わないように作られた化粧品をいいます。

\*2、3 **ケミカル**と**ノンケミカル**・・・元々、化粧品においては日焼け止めに対して使われていた用語で、紫外線吸収剤が含まれているものをケミカル、紫外線散乱剤が含まれているものをノンケミカルと表現しています。日焼け止め以外でも、合成界面活性剤、合成香料、合成着色料、パラベンなどの化学合成物質を使用していない商品を「ノンケミカル」と表します。近年ではケミカル、ノンケミカルどちらも、デメリットを減らしてきている商品が出てきており、ケミカルでも低刺激のものや、ノンケミカルでも白浮きや乾燥しないものも存在します。

## ② ママの体と水分の関係

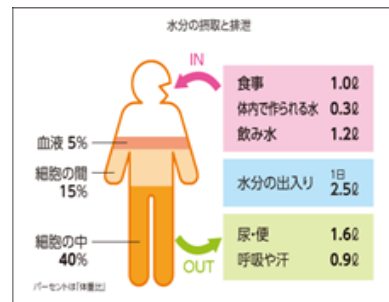


肌や食物が生き活きと輝いている様子を、私たちは「みずみずしい」と表現します。その言葉のとおり、人間の体は胎児で90%、新生児で75%、子供で70%、成人では60~65%が水分でできています。そのため私たち人間にとっては水分は生命を維持するのに**不可欠**なものなのです。

### ① 妊娠中の水分補給

一般に妊娠中にとりたい1日の水分量は、尿の量+500mlとされています。健康な人の尿量は1日およそ1,000~1,500mlとされていますので、**毎日約2,000mlの水分補給**が目安となります。赤ちゃんの体をつくる大切な水。

(妊娠高血圧症候群やむくみなどのトラブルがある方は、その限りではありません。医師に相談してください)



#### サラサラ血液を赤ちゃんに届ける

おなかの赤ちゃんに栄養を届ける手段は 血液です。お母さんが摂取した栄養素は、血流にのせて赤ちゃんに届き、赤ちゃんからの老廃物を受け取って運び出す役割があります。妊娠中に十分な水分補給をすることで、血液の流れを良くしサラサラな血液を送ることができます。



#### 新陳代謝が活発

妊娠すると脂肪を蓄えやすくなります。それを燃焼させようと基礎代謝が活発になります。汗をかきやすくなり、暑い時期につわりが重なれば嘔吐でさらに水分量が不足するため、こまめな水分補給が必要になります。

#### 便秘の予防

水分が不足すると便秘しやすくなります。水分不足以外にも、妊婦さんの体はホルモンの影響や大きくなった子宮が腸を圧迫することで、便秘が起こりやすくなります。便秘が続く、尿の色が濃いなどというときには、意識して多めに水分を摂るように心がけましょう。



#### 羊水に水分が必要

子宮の中の羊水は赤ちゃんのからだの発達を促し、衝撃から守る役割があります。通常、羊水の量は妊娠30週目頃になると、子宮に多くの血液が集まるようになります。お母さんがよいお水を飲むことで、赤ちゃんからも良質な尿が出てきれいな羊水になります。アトピーやアレルギーのリスクを減らす効果もあるといわれています。

#### Q. むくみがあるときは水分摂取を控えた方がいいですか？

A. 妊娠中にむくみを気にして水分を控えると、体が水分不足と勘違いして水分を溜め込んでしまうので、逆効果になります！水分を控えて血液がドロドロになり、老廃物がたまると逆にむくみやすくなってしまいます。水分をたくさん摂っても、尿として排泄されているなら、むくみがひどくなる心配はないのです。

### ② 授乳中の水分補給

母乳も約90%が水分で、ママが摂った水分からできています。つまり、赤ちゃんが1日に1000mlの母乳を飲んでいたら、ママの体から約900mlの水分が消費されたこととなります。

授乳中のママは、母乳として出ていく分も考えて水分を補給することが大切。水分不足は母乳の量にも影響を及ぼし、ママの便秘の原因にもなります。

水分補給必要量の目安は、尿の量+赤ちゃんが飲む母乳の量。できれば**1日2,000~2,500ml**の良質な水分補給を。タイミングとしては、授乳の後がお奨めです。一度にたくさん飲むよりも、少しずつこまめな水分補給を心がけましょう。クリクラママより引用 ※2

Point 1

1日の摂取量は、**体重1kgあたり40ml**が理想的。

Point 2

「**30分ごとに一口**」が理想的な飲み方。

Point 3

温度は、**37~40℃**がベスト。

Point 5

カフェイン飲料、およびアルコール飲料は**水分補給には不適**です。

Point 4

できるだけ**ミネラルバランス**の良いものを。

Point 6

お味増汁や糖分が多いジュース類の**大量摂取は、おすすめできません**。

コーヒーなどカフェインを含むものは、飲み過ぎはよくありませんが、1日1、2杯ぐらいなら問題ないでしょう。

ただ、カフェインは鉄分の吸収を阻害するので、飲む場合は食事に影響しない時間に。

気になるのであれば、**ルイボスティー**や**たんぽぽコーヒー**、**ハーブティ**など、**ノンカフェイン**の飲み物がおすすめ

です。※3





### ③ 赤ちゃん紹介

当院で出産されました可愛い赤ちゃんを紹介いたします



凌空 (りく) くん



晃大 (あきひろ) くん



彩花 (いろは) ちゃん



結依 (ゆい) ちゃん



貴太 (かんだ) くん



エマ (えま) ちゃん



琉依 (るい) くん



琴乃 (ことの) ちゃん



優歌 (ゆうか) ちゃん



心駿 (みはや) くん



ひまり (ひまり) ちゃん

2021年 1月~3月生まれ

ご出産おめでとうございます

お子さまの健やかな成長と  
ご家族のご多幸をお祈りいたします



千穂 (ちほ) ちゃん



玲月 (りつ) くん



美沙希 (みさき) ちゃん



稀琉 (きこ) ちゃん



唯花 (ゆな) ちゃん



春人 (はると) くん



桜介 (おうすけ) くん



ホーハーリンちゃん



湊 (みなと) くん



宗佑 (そうすけ) くん

掲載を承諾いただいたご家族様、ご協力ありがとうございました。  
赤ちゃんへのメッセージは当院HP・facebookでご覧いただけます。

風が心地よく、美しい花や若葉が目を楽しませてくれる時期になりましたね。また、新しい出会いの季節でもあります。出会いは一期一会、私たちにとってもお産は一期一会大切にしていきたいですね。

さて、産婦人科広報誌 No.2が出来上がりました。今回は美についての特集です。コロナ禍で外出時にはマスクが必須となっています。そのほか、いろんな制限がありいつもの美容メンテナンスなども自粛している方も多いのではないのでしょうか。在宅により「ノーメイク時間が増えると、肌が綺麗になる」と勘違いしている女性は85%もいるそうです。何もしなければ乾燥によるマスク荒れを招いてしまいます。編集をまとめながら、美への思いは女性にとって永遠のテーマ。私も忙しさに任せ、お手入れしてないな〜と反省。つやつやのお肌で、満面の笑みでママと赤ちゃんに会えるように頑張ります！

T&H

