

第23回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



皮膚トラブル



～健康な肌を手に入れよう！～

ご自身の肌に、悩みはありませんか？ 自分の肌に悩みを持っている人は、

過半数を占めていると言われていています。肌の悩みは、人それぞれ。

先天性のものもありますが、生活習慣により、トラブルの原因を

生み出してしまっていることも多いそうです。

今回のパスファインダーでは、皮膚の基本的な構造や、予防方法（スキンケア）、

皮膚トラブルの原因や対処法まで幅広く紹介します。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2015年2月28日（土）～4月23日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

HAKODATE CITY LIBRARY TOURISM RESOURCE



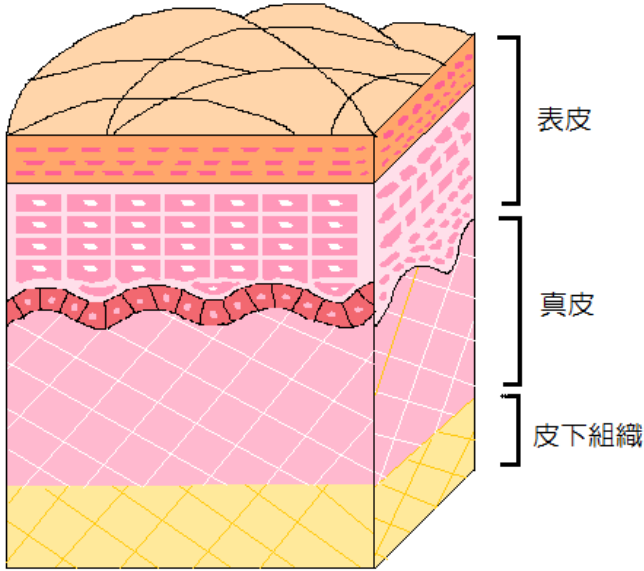
中野区認定観光資源
2014



皮膚の仕組み



肌の断面図

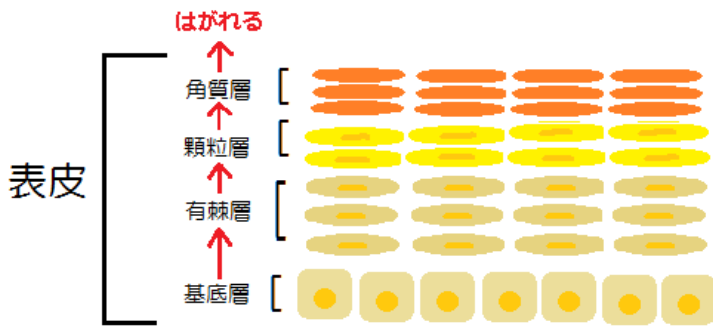


人の肌は、1枚皮のように思われますが、^{ひょうひ}「表皮」「^{しんぴ}真皮」「^{ひかそしき}皮下組織」の3層から成り立っています。

表皮：表面の外気に触れる部分で、外部の刺激から守る役割を果たしています。

真皮：コラーゲンやヒアルロン酸のある層です。肌の弾力を保つ役割があります。

皮下組織：一番内側の層で、主に皮下脂肪と呼ばれる脂肪組織です。外部からの衝撃をやわらげるクッションの役割を果たしています。



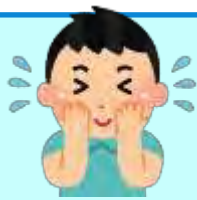
その中でも、「表皮」はさらに「^{かくしつそう}角質層」「^{かりゆうそう}顆粒層」「^{ゆうきょくそう}有棘層」「^{きていそう}基底層」の4層に分かれています。

肌表面に出ている「角質層」は、古い細胞が煉瓦のように並び、外部の刺激から体を守る役割があります。人の体は約60兆個（※1）

の細胞から成り立っていますが、肌は「基底層」で細胞が生まれ、生まれた細胞は姿を変えながら「有棘層」→「顆粒層」を経て、上へ押し上げられます。生まれた細胞はやがて死に、「角質層」で垢となって剥がれ落ちます。その一連の流れを「ターンオーバー（肌の生まれ変わり）」と言います。（※1 近年、人の細胞数は37兆個だという研究結果も出たそうです。）

正常な肌では約28日周期でターンオーバーが行われます。しかし、生活の乱れや、ストレス、紫外線の影響などで、ターンオーバーの周期は乱れがちです。ターンオーバーが正常に行われていない肌は、死んだ細胞（垢）が剥がれずに、皮膚が厚くなってしまいます。皮膚が厚くなることで、シワやシミ、にきびなどの皮膚トラブルを招いてしまう事も。

健やかな肌を保つためには、正しいケアが必要です。



スキンケアについて

スキンケアは、肌を健やかに保つために行うので、女性だけでなく、男性にも必要です。スキンケアの基本は、「洗う」「補う」「守る」の3点です。顔の皮膚はとても薄くてデリケートですので、摩擦をかけないようにケアすることが重要です。

●洗う（クレンジング、洗顔）

1日の中で、肌は汗、ほこり、余分な皮脂、垢などで汚れています。落とさずに放置していると、にきびなど、肌トラブルの原因になってしまいます。又、汚れを落とすことで、化粧水や美容液を浸透しやすくする働きもあります。



●補う（化粧水、乳液、クリーム）

すみずみまで、まんべんなく潤しましょう。目元、口元の乾燥しやすい箇所は2度付けが有効です。

●守る（日焼け止めなどのUVケア）

紫外線は、老化の原因のひとつです。波長の長さによって、A波、B波、C波に分けられます。このうちA波は真皮まで達し、コラーゲンなどを破壊してシワ、たるみを引き起こしてしまいます。日焼け止めはムラなく塗り、年間を通して紫外線対策を行いましょう。

アレルギー性皮膚炎について

■アレルギー性皮膚炎ってなに？

アレルギー性皮膚炎とは、長く続く慢性的な湿疹です。その湿疹の特徴として、赤くなる、ガサガサする、皮膚が盛り上がる、皮膚がかたくなってごわごわする等が挙げられます。かゆみを伴う湿疹が顔や関節部分に左右対称に分布します。また、5歳までに症状が現れることが多いそうです。しかし、アレルギー性皮膚炎は、医学的に十分解明されたとはいえない病気です。

■どうしてアレルギー性皮膚炎になるの？

発症の大きな要因は「バリア機能障害」だと言われています。皮膚の表面は、隙間なくしっかり細胞が並んで、肌の表面は皮脂膜という脂分でおおわれています。外からの悪い物（ダニ、汗、食べ物など）をブロックすると同時に、体の水分が出ていくのを防いでいます。しかし、アレルギー性皮膚炎の人は、そのバリアをしっかり作ることができません。その為、皮膚にできてしまっている隙間から、さまざまなものが体の中に入ったり、体の水分が出ていってしまったりして、皮膚がかさかさになってしまいます。



※肌に異常が見られる際は自己判断せず、病院で診察をしてもらいましょう。

参考資料：「アトピー性皮膚炎（ポプラ社）」、「あきらめない！アレルギー治療（NHK出版）」

おすすめ展示資料

『いちばん正しいスキンケアの教科書』

吉木 伸子／著 西東社

肌がどのような構造で成り立っているか、ご存知ですか？近年、様々な美容方法や情報があふれています。その中で、なにが正しいかを判断する為には、肌の基本的な知識を身につけることが必要です。この本では、肌の構造や、働きについて紹介しています。又、肌の悩み別スキンケア方法も掲載していますので、気になった箇所を辞書のように調べることも可能です。正しい知識を基にしたスキンケア方法を身につけて、健康な肌を手に入れましょう！



595.5 ヨ

『おもしろサイエンス 美肌の科学』

福井 寛／著 日刊工業新聞社

「美しい肌になりたい！」きっと誰もがそう思うはずです。肌は心と内臓を映す鏡のようなもの。たとえば、心理的ストレスが表皮を薄くし、角層のバリア機能の回復を遅くすることが最新の研究で分かっています。本書では科学的見地から、素肌、スキンケア、メイクの三点から肌トラブルについて解説しています。肌トラブルの原因を知り、美肌への一歩を踏み出してみませんか。



494.8 フ

『妻の化粧品は なぜ効果がないのか』

北條 元治／著 角川SSC新書

若く見える人、老けて見える人、外見の見た目でわかりやすい部分として肌があげられます。それでは、「くすみ」や「シミ」「たるみ」は、肌にどういうことがおきているのか、女性達が取り組んでいる美容法やスキンケア化粧品は、どのような効果があるのか？

皮膚再生医療の専門家が、皮膚の構造から、肌にとって何が良いか、若く見える肌を作るにはどうすればよいかをわかりやすく解説しています。



494.8 ホ

展示図書リスト

1. 皮膚について

書名	編著者	出版者	出版年	分類
なぜ皮膚はかゆくなるのか	菊地 新	PHP 研究所	2014	494.8
皮膚科専門医が教える やっちはいけないスキンケア	檜垣 祐子	草思社	2014	494.8
美肌の科学	福井 寛	日刊工業新聞社	2013	494.8
皮膚に聴くからだところ	川島 眞	PHP 研究所	2013	494.8
皮膚感覚と人間のこころ	傳田 光洋	新潮社	2013	141.2
妻の化粧品はなぜ効果がないのか	北條 元治	KADOKAWA	2013	494.8
素肌美人になるためのスキンケア 美容医学事典	吉木 伸子	池田書店	2011	494.8
美容の皮膚科学 改訂9版	安田 利顕	南山堂	2010	494.8

2. 美肌について

書名	著者	出版者	出版年	分類
いちばん正しいスキンケアの教科書	吉木 伸子	西東社	2014	595.5
宇津木式スキンケア事典	宇津木 龍一	KADOKAWA	2014	595.5
肌のきれいな人がやっていること、 いないこと	菅原 由香子	あさ出版	2014	595.5
「何もつけない」美肌術	牛田 専一郎	主婦と生活社	2014	595.5
ほどほど女子のおていれ日記	森下 えみこ	KADOKAWA	2014	595
化粧品を正しく使えば あなたはもっとキレイになる	川島 眞	幻冬舎	2014	595.5
メンズスキンケア	友利 新	文化学園文化出版局	2013	595.5
美肌自炊週間	小清水 裕子	駒草出版	2013	596
はちみつ美肌メソッド	日本はちみつマイスター協会 監修	河出書房新社	2013	595.5
本当に正しい大人のスキンケア	吉木 伸子 監修	主婦と生活社	2008	595.5
京都ちどりやジャパニーズ・スキンケア	堀切 朋美	メディアファクトリー	2008	595.5

3. 皮膚トラブルについて

書名	著者	出版者	出版年	分類
よくわかるこどものアレルギー アトピー性皮膚炎	栗原 和幸 監修	ポプラ社	2014	493.9
女医が教える！ 目からウロコの家庭の皮膚医学	澤村 栄美子	文芸社	2013	494.8
皮膚科医が教える本当に正しい足のケア	高山 かおる 監修	家の光協会	2013	494.8
キズ・ヤケドは消毒してはいけない	夏井 睦	主婦と友社	2013	494.3
肌の悩みがすべて消える たった1つの方法	宇津木 龍一	青春出版社	2012	595.5
植物による食中毒と皮膚のかぶれ	指田 豊 他	少年写真新聞社	2012	471.9
あきらめない！アレルギー治療	渡辺 隆文 他	NHK出版	2012	493.1

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「皮膚トラブル」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/2/28

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

皮膚科学、皮下組織、洗顔、にきび、湿疹、アトピー性皮膚炎、やけど、かぶれ、日焼け、皮膚がん、美肌、化粧、シワ、飛び火、あせも、虫刺され、皮膚掻痒症、脂漏症皮膚炎、霜焼け、あかぎれ等
--

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.8	免疫	493.18	アレルギー性疾患	494.8	皮膚科学	595.5	化粧 美顔術

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を

手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 健康・医療情報 リウマチ・アレルギー対策

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/ryumachi/index.html

アトピー性皮膚炎に関する情報を提供しています。

◎中野区 気をつけたい化粧品トラブル！

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/211601/d017069.html>

多くの皮膚トラブルを引き起こす原因となっている、化粧品についての対処法や注意点を掲載。

◎九州大学医学部 皮膚科学教室

<http://www.kyudai-derm.org/index.html>

皮膚全般に関する研究の成果と情報を提供しています。

◎公益社団法人 日本皮膚科学会

<https://www.dermatol.or.jp/>

全国の皮膚科医を検索できる「皮膚科専門医マップ」や、皮膚のトラブルや治療法などを専門医が解説する「皮膚科Q&A」があります。

◎日本臨床皮膚科医会

<http://jocd.org/>

様々な皮膚の病気や症状を紹介しています。



イベントの報告

ポカポカ きっず Party!

江古田図書館では、個性展示連動企画を行っております。
2015年1月31日(土)には、前回のパスファインダー「ウイルス」の連動企画として、「元気いっぱい!楽しく遊んで風邪をやっつけろ!」をテーマに、「ポカポカきっずパーティー」を開催しました。
3歳~5歳の子どもと保護者を対象に、絵本の読み聞かせや、わらべうた、親子ヨガなど、免疫力を上げる運動を行いました。

プログラム

- *こどもかぜのこ (わらべうた)
- *ポカポカゲーム (屈伸を使った体操ゲーム)
- *ポカポカクイズ (風邪に効く食べ物 三択問題)
- *レモン汁 (手あそび)
- *あいうべ体操 (舌を出す、免疫力を上げる運動)
- *『かぜヒッキーをやっつけろ!』(紙芝居)
- *ここはてっくび (わらべうた)
- *ポカポカ体操 (飛行機、ロケット、星のポーズ・親子ヨガ)
- *『はーくしょい!』(絵本)
- *『きたかぜとたいよう』(絵本)



編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、
役立つ情報を発信して参ります。その一環として、今後も
『個性展示連動企画』を行いますので、是非ご参加下さい!