

まぶたのできもの —ものもらい—

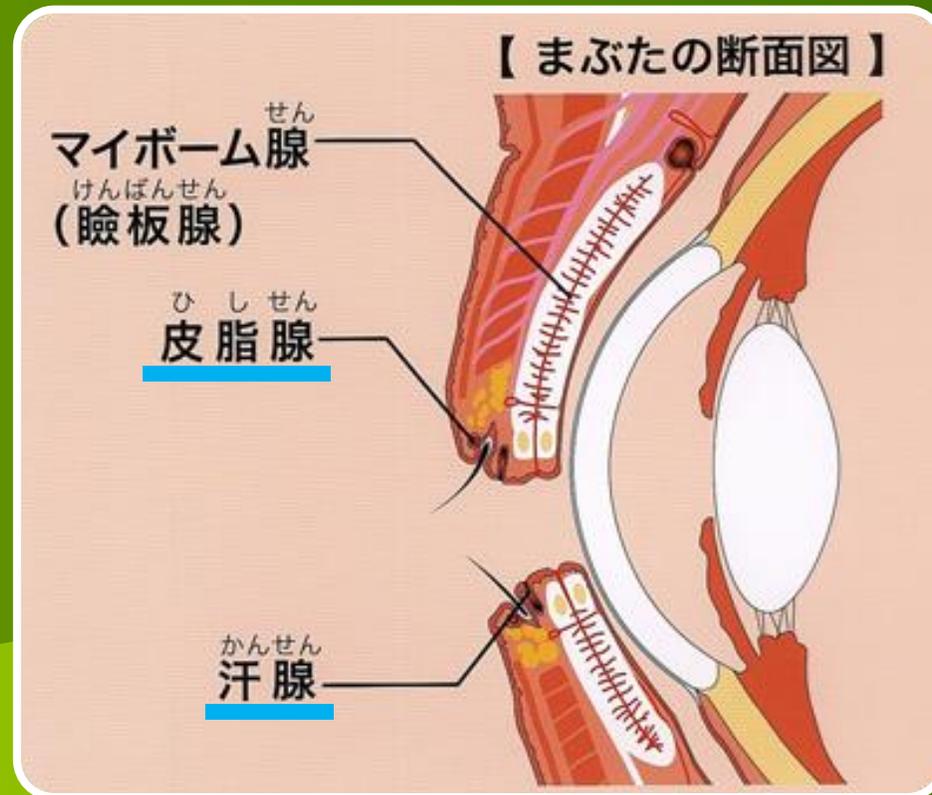
一般的に、まぶたのできもののことを『ものもらい』とよびます。

これは、「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」と「霰粒腫（さんりゅうしゅ）」という2種類の病気を合わせた総称です。



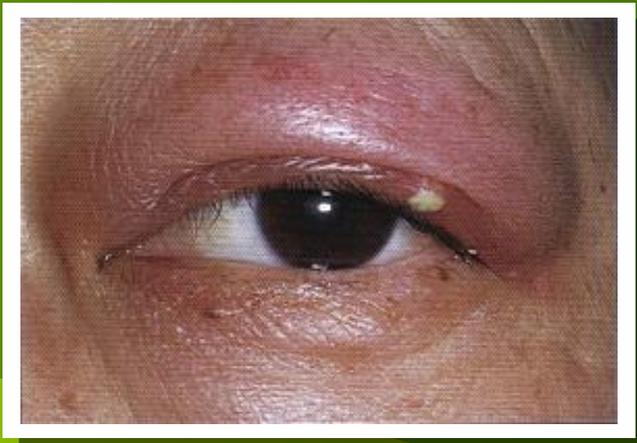
麦粒腫（ばくりゅうしゅ）

まぶたの皮脂腺と汗腺に細菌が感染して起こる



麦粒腫（ばくりゅうしゅ）

これが麦粒腫です



写真提供：日本眼科学会認定専門医 吉川洋 先生

まぶたが赤く腫れ、まばたきをした時などに痛みがあります

麦粒腫（ばくりゅうしゅ）の治療

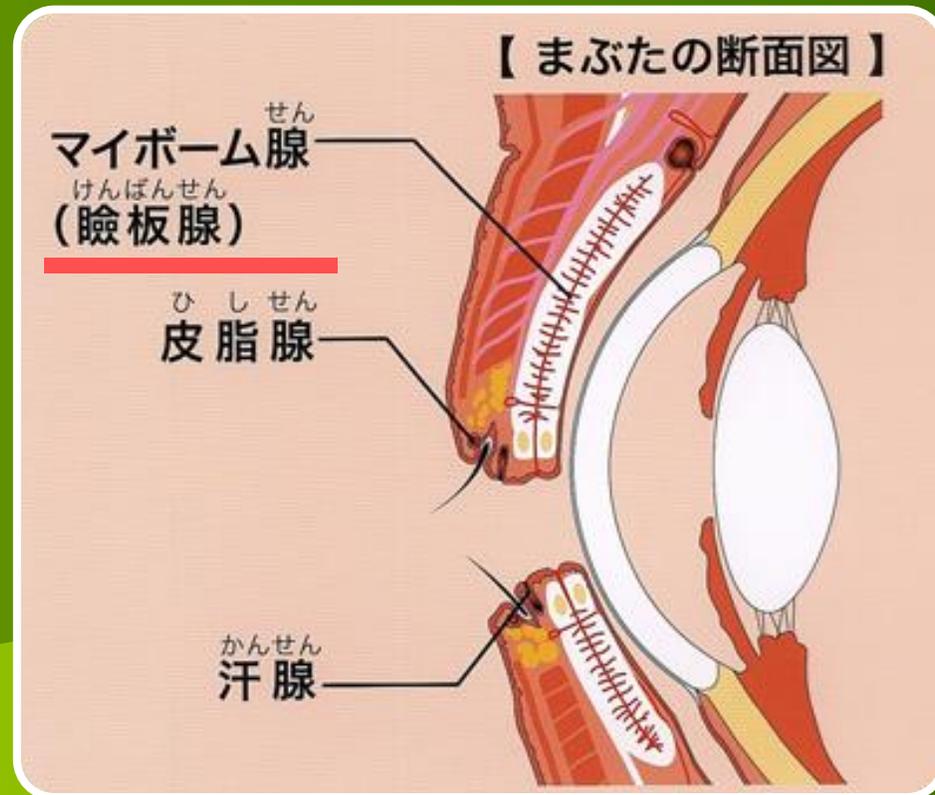
細菌感染で起こるため、治療には抗菌薬の点眼薬や眼軟膏、内服薬を症状に応じて使用します。

膿点（化膿したところ）が形成された場合は、外科的治療でうみを出す必要があります。
（稀です）



霰粒腫（さんりゅうしゅ）

マイボーム腺が詰まって、まぶたにしこりができる



霰粒腫（さんりゅうしゅ）

これが霰粒腫です



写真提供：日本眼科学会認定専門医 吉川洋 先生

しこりだけなら痛みはありませんが、細菌が感染して悪化すると痛みを伴います

霰粒腫（さんりゅうしゅ）の治療

細菌感染防止目的で抗生物質や抗炎症剤の点眼を行って様子を見ながら、自然治癒を待ちます。

しこりが大きい場合や炎症を起こして激しい痛みを伴う場合は外科的に切開して内容物を出します。



今月のコラム 皮膚炎

主な皮膚炎

アトピー性皮膚炎

脂漏性皮膚炎

皮脂欠乏性湿疹

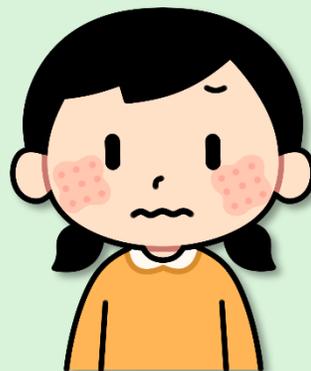
手湿疹

接触性皮膚炎

乾燥肌

異汗性湿疹（汗疱）

乳児湿疹



ここにあげたのものはほんの一例で皮膚炎の種類は多岐にわたります

今月のコラム 皮膚炎

-症状-

慢性的な湿疹やかゆみ
皮膚のバリア機能が低下し、
外からの刺激に弱くなる



-発症しやすい人-

アレルギー体質を持つ人



-発症しやすい部位-

全身



アトピー性
皮膚炎

Atopic dermatitis

-治療-

ステロイド外用薬や
タクロリムス軟膏などを塗布



今月のコラム 皮膚炎

- 症状 -

皮膚が特定の物質に触れたときにかぶれる



- 炎症原因物質 -

洗剤、化粧品、石鹼、酸、アルカリなどの刺激物質
ニッケル、ココイル、香料、ゴム、植物、医薬品など



接触性
皮膚炎

Contact dermatitis

- 発症しやすい部位 -

全身



- 治療 -

原因物質を特定し、その物質との接触を避ける



今月のコラム 皮膚炎

-症状-

赤み、カサつき、フケなど



-発症しやすい人-

生後数ヶ月頃の乳児
思春期頃の子ども



-発症しやすい部位-

頭皮や顔、脇の下など
皮脂分泌が盛んな部位



脂漏性
皮膚炎

Seborrheic dermatitis

-治療-

抗真菌薬の塗り薬
ステロイド外用薬
食生活、生活習慣の見直し



今月のコラム 皮膚炎

-症状-

入浴後や洗顔後の肌のつっぱり
全身がカサカサする



-悪化すると...-

少しの刺激でもピリピリとした刺激感やかゆみ、ひび割れなどの症状が出る

乾燥肌

Dry skin

-発症しやすい部位-

脛、膝、ひじ、足の裏など
顔では頬や目、口のまわり
など



-治療-

保湿剤をしっかりと使用して
症状の悪化を防ぐ

—今月のレシピ—

—レタスと油揚げの煮浸し—



材料（2人分）

レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚

油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枚

(A) みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

(A) しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

(A) 和風顆粒だし・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

(A) 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50cc

 つくり方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
油揚げは半分に切り、1 cm幅に切る。
2. 鍋に（A）を入れて煮立ったら、油揚げとレタスを加え、蓋をして3分ほど煮て出来上がり。

＜油揚げの油抜き＞

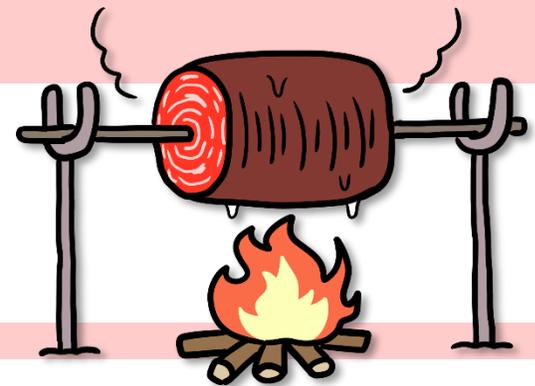
鍋に湯を沸かし、油揚げを入れて2分ほどゆでた後、水で冷やしてから水気を切ります。油抜きのひと手間を加えると、油揚げがフワフワ食感になりさらに美味しくなります。

油揚げには、タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。特に植物性タンパク質は豆腐よりも多く、大豆イソフラボン、大豆サポニンも豊富に含まれています。安価で栄養豊富、冷凍すれば長期間保存できる食材です。

石鹼の歴史

石鹼の歴史は非常に長く、紀元前からその痕跡が見られます。

人類が火を使うようになった頃、肉を火であぶっているとき、したたり落ちた脂肪が木の灰に混ざって不思議な土ができました。



石鹼の歴史

その土は汚れを落とす不思議な土として珍重されました。

この「不思議な土」が石鹼のはじまりです。



石鹼の歴史

時が進み、18世紀末の産業革命によって、安価で大量に石鹼を製造する方法が発明され、石鹼は市民の間に普及していきました。



石鹼の歴史

石鹼により、世の中の衛生状態が良くなりました。その結果、皮膚病や多くの経口伝染病が激減し、人々の平均寿命が一段と伸びることに繋がりました。

