



お肌の乾燥が気になる季節

冬本番が近付き、そろそろお肌の乾燥が気になる頃ですね。気付くと肌が白い粉を吹いたようになっていたり、しつこい痒みで傷だらけのお肌になっていることも・・・今回は、冬場の乾燥とかゆみ対策についてお伝えします。

●冬に肌が乾燥する訳

- ・新陳代謝が低下して、古い角質が残ってしまう。
- ・湿度が低いから、水分が失われやすい。
- ・運動量が減って、皮脂や汗の分泌量が減る。
- ・お風呂の温度、熱すぎませんか？
- ・暖房器具

乾燥したお肌は、見た目だけでなく、皮膚表面の角質層と言われる部分に、小さなひび割れができています。角質層は、外界からの刺激や異物の侵入から身体を守る大事な機能を果たしているのですが、ひび割れてしまった角質層では、バリアとしての役割を十分に果たすことが難しくなります。そうするとアレルギーなど外敵がどんどん体の中に入ってきたり、刺激に敏感になってしまい、痒みを感じてしまうのです。

●体の中と外から乾燥予防

1. 水分補給をまめに行いましょう。



アルコールや甘い飲み物などは、逆に水分の蒸発を促進してしまいます。ひと肌程度のお水をまめにとることや、アルコールを飲んだ後は、必ずお水を補給することを忘れないようにしましょう。

2. ぬるめのお風呂に入りましょう。長時間の入浴も控えましょう。



ナイロンたわしなどでごしごし擦らず、皮膚への刺激が少ない繊維で優しく洗いましょう。石鹸類が肌に残らないようにしっかり洗い流すことも忘れずに・・・

3. 下着類は、ウールやナイロン製を控え、木綿などにしましょう。

4. 寒さ対策を工夫しましょう。



防寒着などを活用し、暖房温度を低めに設定したり、長時間使用を控えるようにしましょう。電気毛布は乾燥を促進してしまいます。寝る時も、着る肌着などで調節しましょう。暖房器具使用時は、加湿器も併用し乾燥をなるべく防ぐようにしましょう。加湿器の代わりに、室内に湿ったタオルを掛けておくのもよいですよ。

5. お風呂上がりに保湿しましょう。

ワセリンや鉱物油、グリセリンを含んだ保湿用の軟膏やクリーム、無香料無着色の化粧水などを使用することで皮膚の水分が保たれます。

6. 角質層の主成分「セラミド」を多く含む食品を摂りましょう。

「セラミドを多く含む食品」:大豆、生芋こんにゃく、米(胚芽部分を含んでいるもの)、小麦、ヨーグルト、ほうれん草など。

また、ビタミン類不足にならないよう注意しましょう。