



加地薬局かわら版

2013年12月



★ 冬の乾燥対策

寒くなってくると気になることといえば乾燥。冬は大気中の水分量が最も少なくなる時期です。

その上、エアコンなどの暖房器具ですます空気乾燥します。

乾燥というと、お肌が真っ先に思い浮かびますが、乾燥によるトラブルは美容面だけでなく健康面でも起きやすくなります。

<美容面では・・・>

肌が乾燥し、痒み、つっぱり感、カサカサ感などを感じ、洗顔後や入浴後に粉をふいたような状態になります。一番トラブルが起きやすいのは、手の指先や甲の部分で、水をよく使うためバリア機能が低下するからです。肌だけでなく頭皮も乾燥し、フケ・カユミ・薄毛や抜け毛の原因になります。

<健康面では・・・>

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾燥します。のどや鼻の粘膜にうるおいが無くなると、抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザのウィルスに感染しやすくなります。



★ スキンケアの基本は保湿

カサついた肌には、まず保湿剤を用いてうるおいを与えることが大切です。

保湿剤にはいろいろ種類があります。



種類	効果・特徴
ワセリン	皮膚の表面に油脂性の膜を作り水分の蒸発を防ぐ。刺激は無く保湿効果が高いが、ベタつく。
セラミド	人間の肌にもともとある成分の一つで、肌細胞の間に存在し、水分や油を溜め込んでくれる保湿成分。皮膚に柔軟性も与える。
尿素	水分を角質層に取り込み、角質の硬い部分を取り除く作用がある。配合量が10%と20%の2種類あり、含有量が多いと保湿効果が高いが刺激を感じることもある。
ヘパリン類似物質	角質の水分量を増加させ、皮膚のうるおいを保つほか血行を良くする。

毎日こまめに保湿することで効果が得られるため症状に合ったものや使い心地の良いものを選びましょう。

★ 加湿器で室内の湿度を保つ



加湿することにより、のどや鼻の粘膜がうるおい、守られるだけでなくウィルスそのものの対策にもなります。風邪やインフルエンザのウィルスは湿度に弱く、加湿することでウィルス自体も排除できます。また、咳をした時に散る飛沫も加湿しておけば、すぐ床に落ちるそうです。

ウィルスを殺す&飛沫感染を防ぐためにも適度な湿度管理を行いましょう。

冬の快適な部屋の温度は18~23℃、湿度は40~60%くらいだと言われています。

加湿器を使用しなくても観葉植物を置いたり、洗濯物や濡れタオルを干すことでも湿度が上がります。

★ マスクでのどをケア

マスクにはウィルスの侵入を防ぐだけでなく、「吸う空気を温め湿気を与える」という効果もあります。

立体の高機能マスクやハーブの香りでリラックスできるマスクなど、いろいろな種類が出ています。

普通のガーゼマスクを少し湿らせるだけでも効果があります。



普段からマスクを着用するよう心がけましょう。

※毎日のお肌の手入れや生活習慣の改善は大変なことですが、乾燥に負けないよう頑張ってください。

