



❄️ 冬の乾燥肌

冬場は空気が乾燥する為、乾燥肌、乾皮症（かんぴしょう）が気になります。

乾燥肌とは肌が乾燥している状態を指し、具体的には洗顔後や入浴後に肌のツツパリを感じる、カサカサする、粉を吹いたような状態になるなどが挙げられます。皮膚の乾燥がさらに進むと乾皮症になる場合があります。乾皮症になると皮膚はさらにゴワゴワし、ひび割れ、皮がむけるなどの症状が起こったり、かゆみを感じることもあります。かくことで皮膚炎（湿疹）を誘発することもあります。

❄️ 乾燥肌、乾皮症の仕組み

皮膚の一番外側にある角質層は体内の水分が逃げていくのを防ぎ、同時に外部から体に有害なものが入ってくるのを防ぐバリア機能を持っています。このバリア機能が低下すると水分が体の外に逃げやすく（乾燥しやすく）なってしまいます。

❄️ バリア機能が低下する原因

- ・ 皮膚のターンオーバー（新陳代謝が行われる期間）の乱れ。
- ・ 空気の乾燥・加齢・寝不足・過労・栄養不足・喫煙・紫外線・気温の低下。
- ・ 入浴時や洗顔時の洗いすぎやこすりすぎや、温度の高いお湯での入浴。



❄️ 乾燥肌の予防法、対処法

- ◆保湿剤を使用する ・ ・ 入浴後のまだ角質層に水分が残っているうちに保湿剤を塗るようにしましょう。
- ◆入浴習慣の改善する ・ 熱すぎるお湯のお風呂、シャワー、こすりすぎ等の入浴習慣は、皮膚に必要な皮脂や角質層を取りすぎ、保湿機能が低下するので肌を乾燥させる原因となります。
- ◆室内を加湿する ・ ・ ・ 冬場は空気中の水分が少なく乾燥しています。室内でも暖房をしているため常に乾燥しやすくなります。乾燥を感じる時は室内を加湿しましょう。加湿器がない場合は、濡れたタオルを掛けておいたり、器にお湯を入れて置くと水分が蒸発して乾燥をやわらげる事ができます。
- ◆電気毛布の使用に注意する ・ ・ ・
電気毛布の使用は乾燥を進行させるので、使用する場合は予め布団を温めておき就寝時にスイッチを切るか、温度を低くして使用するようにしましょう。
- ◆衣服の素材を工夫する ・ ・ ・
繊維の刺激は乾燥した皮膚には良くないので、化学繊維やウールなどの素材が直接皮膚に接触することを避けましょう。肌着には綿などの通気性の良い刺激が少ない素材を選びましょう。
- ◆規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心掛ける ・ ・ ・
肌の新陳代謝は睡眠時に活発になるので、十分な睡眠は皮膚の新陳代謝を促します。また皮膚にはタンパク質、ビタミン、ミネラルなどが必要なため、栄養バランスのとれた食事は重要です。



皮膚のかゆみが強かったり、湿疹や炎症が起きてしまった場合は医療機関を受診しましょう。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

