



冬の乾燥対策に。正しいスキンケアと水分補給

厳しい寒さが続いています。皆さま、体調管理は万全でしょうか？ 空気が乾燥するこの季節、インフルエンザや風邪予防として、うがい・手洗いを心がけていらっしゃる方も多いことと思います。

しかし、気をつけたいのはそれだけではありません。冬の乾燥は、お肌にとっても大敵です。美容のためだけでなく、健康のためにも、しっかりと乾燥対策を心がけましょう。

乾燥肌のしくみと原因

私たちの肌は、「表皮」「真皮」「皮下組織」という3層構造になっています。中でも、表皮の一番外側にあり外界と接する部分でもある「角層」は、様々な外的刺激から肌を守り体内の水分蒸発を防ぐ、バリアの役割を果たしています。

健康な状態の肌は、角層を構成する角層細胞に存在している「天然の保湿因子(NMF)」が水分を保ち、角層細胞の間を埋める「細胞間脂質」が水分の蒸発を防いでいます。さらに、分泌された皮脂や汗が混じりあっていた「皮脂膜」が天然の保湿クリームの役割を果たし、お肌の潤いを保っているのです。

乾燥肌は、このバリア機能が何らかの原因で弱まってしまうことにより生じる、お肌のトラブルのひとつといえます。その原因として、次のようなことが挙げられます。

◎環境による要因

空気が乾燥していると、お肌の水分が蒸発しやすくなります。また、暖房の使いすぎは



お部屋の空気を乾燥させる要因となりますので、必要に応じて加湿器などの使用をおすすめします。

◎加齢による要因

年齢を重ねると、皮脂の分泌量が減少し、乾燥肌を招きやすくなります。保湿対策をしっかりすることが大切です。

◎生活習慣による要因

偏った食生活や睡眠不足など、生活習慣の乱れも乾燥肌の原因となります。ストレスを上手に発散して、心身の健康を保ちましょう。

その他、誤ったスキンケアや日常の中での何気ない行動が乾燥肌の原因になることもあります。この季節に多い「かゆみ」はお肌の乾燥を示すサインのひとつ。つい掻いてしまってお肌を傷つけ、さらに乾燥を招くという悪循環にならないよう、気をつけましょう。

お肌にやさしい入浴法

寒い冬は、暖かいお風呂にゆっくり浸かって体を温めたいもの。しかし、入浴方法が原因で乾燥肌を招いている場合もあります。

熱いお湯に長時間浸かることは、お肌のためにはよくありません。角層にある天然の保湿成分(NMF)や細胞間脂質がお湯に溶け出し、お肌の水分を保つ機能が弱まってしまうためです。お湯に浸かっている間は水分補給がされても、保湿機能が弱まっているため、入浴後に急速に水分が蒸発してしまいます。

湯船に浸かる場合は、38〜39℃のぬるめのお湯で、あまり長時間入らないようにしましょう。また、保湿効果のある入浴剤の利用もおすすめです。

洗顔や体を洗う際には、強くこすりすぎないようにしましょう。タオルやスポンジでも、

お肌にとっては刺激となります。石鹸やボディソープをよく泡立てて、手でやさしくなでるように洗うとよいでしょう。

そして、入浴後はすぐに保湿ケアをするのが大切です。体の水分をタオルでよくふき取り、すぐに化粧水や乳液、保湿剤などを塗るようにしましょう。

冬の脱水に要注意

「脱水」といえば、暑い季節の熱中症などのイメージが強いですが、実は冬にも脱水に注意が必要です。人は寝ている間にコップ二杯程度の汗をかいていると言われています。つまり、朝起きたときはそれだけ水分が失われている状態なのです。また、外気が乾燥しているため、汗をあまりかかなくても思いがけず乾燥が進んでいることがあります。

体の中が乾燥していると、当然お肌の状態にも影響が出てしまいます。また、血液中の水分が減少して、いわゆる「ドロドロ血」の状態になります。ドロドロの状態が続くと、血栓ができやすくなるほか、血圧が上がり、心筋梗塞などの重要な疾患を引き起こす原因となりがちです。

だるさ・めまいといった脱水症状が本格的に出てくる前に、水分補給を忘れずに行いましょう。夜寝る前と朝起きたときに特に重要です。寒くて冷たいお水を飲むのがつらいときは、お白湯がおすすです。ただし、コーヒーやお茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため、水分補給としてはあまり適していません。

体の中と外から乾燥対策をしっかり行つて、この冬を健康に乗り切りましょう。

冬はお肌の乾燥に注意が必要です!!



ワムナル(クリーム)・ドゥーエ(化粧水、乳液、クリーム)

冬の乾燥対策をこまめに行い、お肌の保湿を保ちましょう。はいやくでは、保湿用クリーム、化粧水、乳液など、お客さまのさまざまな肌質に合わせて、お肌の乾燥対策の商品を取り揃えております。

出張セミナー報告

冬季の受付はすべて終了致しました。数々のご依頼ありがとうございました。4月頃より再開する予定ですので、宜しくお願い致します。

2015年9月18日、「第二気楽会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」、栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第154回
・地区/静岡県焼津市吉永
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「減塩のコツ」
・講師/薬剤師:平野 栄養士:鈴木



2015年11月6日、「デイケア久保田」様にお招き頂き、薬剤師による「目薬と塗薬の使い方について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第155回
・地区/静岡県島田市家山
・内容/薬剤師「目薬と塗薬の使い方について」
・講師/薬剤師:村田



2015年11月12日、「吉田町地域包括支援センター」様にお招き頂き、薬剤師による「摂食・嚥下障害薬の関係について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第156回
・地区/静岡県榛原郡吉田町
・内容/薬剤師「摂食・嚥下障害薬の関係について」
・講師/薬剤師:大河原



2015年11月15日、「住吉常盤会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」、栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第157回
・地区/静岡県榛原郡吉田町
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「減塩のコツ」
・講師/薬剤師:平野 栄養士:枝村



2015年11月30日、「相良の家」様にお招き頂き、薬剤師による「高齢者と薬について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第158回
・地区/静岡県牧之原市相良
・内容/薬剤師「高齢者と薬について」
・講師/薬剤師:池田

