



# お肌の乾燥には毎日のケアが大切です。

## お肌の乾燥にご注意ください

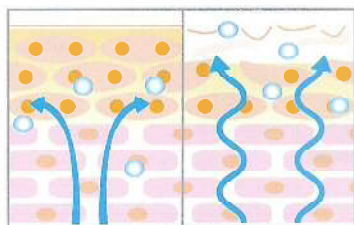
いよいよ冬も本番。空気の乾燥した日々が続きますが、みなさん、お肌の調子はいかがですか？



お肌の乾燥によって現れる「カサカサ」「ざらざら」「かゆみ」などの症状は、気温や湿度の低下する冬に最も起こりやすくなります。自分では気づかないうちにお肌の乾燥が進んでいる場合もあり、そのまま放っておくと、小ジワの原因になったり、さらに別の疾患を引き起こすきっかけにもなります。今まで、お肌の乾燥対策にはあまり気をつけていなかったという方も、寒さが増すこれからの季節に備えて、毎日のお手入れを見直してみたいかがでしょうか。

## 潤いのしくみと乾燥の要因

私たちの肌の表面は、「角質層」によって保護されています。角質層にはお肌の水分を保つ機能があり、さらにその角質層の表面を、汗や皮脂の分泌により作られる「皮脂膜」が覆って、水分が逃げるのを防いでいます。



健康な肌 乾燥した肌

お肌の乾燥は、この皮脂膜と角質層による保水機能がうまく働かず、皮膚から水分が失われてしまうことによっても起こります。乾燥した肌は、弾力がなく、触るとカサカサしていたり、白っぽい粉をふいたようになります。

乾燥肌を引き起こす原因は様々ですが、以下に主なものを挙げてみました。

## ●季節的な要因

気温が低下すると、汗や皮脂の分泌が減少し、皮脂膜による保護能力が低下します。また、外気が乾燥しているため、お肌の水分も蒸発しやすくなります。

## ●年齢的な要因

汗や皮脂の分泌量は、加齢によっても減少します。それと同時に、角質層の中に存在する天然の保湿成分も減少してしまうため、年齢とともにお肌は乾燥しやすくなります。

## ●生活習慣による要因

エアコンのきかせ過ぎや、お肌の間違った洗いや、方なども、乾燥肌を招く要因となります。その他、食生活の偏りやストレス、疲労によっても、お肌に十分な栄養が行き届かないために、お肌が乾燥してしまう場合もあります。

## お肌が乾燥すると...



通常の健康な肌では、角質細胞が幾重にも層をなしており、水分を閉じ込めると同時に、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐという役割も果たしています。しかし、お肌が乾燥して水分が失われると、角質と角質の間に隙間が生じ、剥がれやすくなってしまうため、水分の蒸発がますます起こりやすくなるだけでなく、外部からの刺激物も入り込みやすくなってしまう。入り込んだ刺激物質は、湿疹やかゆみなどを引き起こします。かゆいからといって掻いてしまうと、皮膚を傷つけ、炎症を起こしてさらに悪化するという悪循環にもなりかねません。そして、ひどい場合にはアトピー性皮膚炎を発症する場合もありますので、乾燥くらいにと軽く考えず、正しい保湿ケアを行うようにしましょう。また、かゆみや湿疹などの症状がひどい場合は、お早めに皮膚科のお医者様に相談ください。

## 毎日のケアでしっかり対策を

以下に、毎日心がけていただきたい、乾燥肌対策の3ヶ条をまとめました。

### 一、正しく優しく洗いましょう

お肌を清潔にすることはもちろん大切ですが、強く洗い過ぎると必要以上に皮脂が落ちて、より乾燥してしまいます。洗浄剤をよく泡立てて優しく洗い、しっかりと洗い流しましょう。また、デリケートなお肌にとっては、洗浄剤自体も刺激となってしまうので、できるだけ刺激の少ない洗浄剤を選ぶようにしましょう。

### 二、水分を補いましょう

お肌が乾燥しがちな時は、化粧水などでたっぷり水分補給をし、その後に乳液やクリームで適度に油分を補うようにしましょう。油分は、お肌の表面に膜を作って水分の蒸発を防ぎ、保湿効果を高めてくれます。

### 三、生活習慣を見直しましょう

エアコンのきいた部屋は想像した以上に乾燥しています。加湿器を使用するなどして、湿度を適度に保ちましょう。また、普段から規則正しい生活を心がけ、体の内側からケアしていくことも大切です。ビタミン、ミネラルの補給や、発汗作用を促す食べ物なども効果的です。



お肌は、外気や刺激物質など外側からの要因だけでなく、体の内側からも影響を受けやすい部位です。毎日のお手入れと規則正しい生活で、潤いのあるお肌を保ちましょう。

## ●お風呂を効果的に使いましょう

腕や足などのお肌が乾燥している時は、お風呂に入ることが効果的です。ぬるめのお湯に浸かることで、全身がリラックスできるだけでなく、血行をよくしてお肌の汚れを落ちやすくします。また、保湿系の入浴剤を用いると、全身のケアをすることができます。ただし、熱いお湯やお肌のこすり過ぎは、乾燥肌を悪化させますので、避けてください。入浴後はお肌が柔らかくなり、保湿成分の浸透力が高まっているため、保湿剤の効果が最も発揮されやすいタイミングです。お風呂上りのスキンケアは忘れずに行いましょう。

## スキンケア関連商品紹介



関連製品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずねください。