

～ スキンケアについて ～

これからの季節、気温が下がり空気が乾燥してくると肌も乾燥肌に傾き、皮膚のツッパリ感やかさつき、白く粉が吹いたようになることがあります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみを伴うこともあるため、掻きすぎてしまい、さらにひどい状態になる事もあります。

皮膚の乾燥は、入浴時の工夫や生活習慣など日常生活のちょっとした心がけにより予防することができます。

よぼう 予防のポイント

① 入浴時の工夫

- ・熱いお湯での入浴は、肌にとって必要な皮脂までとってしまい乾燥しやすくなります。入浴時のお湯の温度は 40℃を超えない温度が適温でしょう。
- ・ナイロンタオルなどでゴシゴシとこすりすぎると皮膚を傷めます。刺激になりにくいタオルや手で優しく洗いましょう。

② 肌のカサカサが強い時は保湿剤を使いましょう

- ・入浴後の肌は乾燥しやすい状態になっています。入浴直後のしっとりしているうちに、保湿剤を塗るのが効果的です。

③ 十分な睡眠をとりましょう

④ 食事はバランスよく摂りましょう

囑託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



保湿剤の塗り方

保湿剤を塗るときは、強い力で擦り込むようにすると肌を傷つけてしまうことがあるので、保湿剤をのせるように手のひらで優しく伸ばすようにしてください。
乾燥しがちな手指、腕足などには保湿剤をたっぷりと塗り、日常的にケアをしておきましょう。

★ 栄養 コーナー ★

食事と乾燥ケア

皮膚は定期的に古い皮膚からあたらしい皮膚に生まれ変わりますが、生活習慣の乱れや不摂生などで生まれ変わる皮膚が水分をうまく保てなくなり、乾燥肌が引き起こされてしまいます。

乾燥肌を防ぐためにも、日々の食事をバランスよくとってください。特に鶏肉や卵、大豆製品などのタンパク質やビタミン豊富な野菜などは残さず食べるようにしましょう。