保健・衛生通信 23年度 8号

2023年11月1日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～ 秋の肌荒れ対策 ～

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。

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ので、意識してみましょう。

予防のポイント

① 入浴時の工夫

- 入浴時のお湯の温度は40℃を超えない温度を目安にしましょう。
- 硬いナイロンタオルなどでゴシゴシとこすると皮膚を傷めます。
  柔らかいボディータオルや手で優しく洗いましょう。

② 保湿剤は入浴直後のしっとりしているうちに、
早め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

- 肌の再生が活性化するのは、就寝中。しっかりと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

嘱託医 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。

保湿剤は使ってみて自分の肌に合うものがよいでしょう。塗った後にピリピリしないもので、しっとり感が長く継続するものが良いでしょう。

★ 栄養 コーナー ★

スキンケアにはインナーケアを

この時期乾燥などから荒れやすくなる肌を改善するには、栄養を摂ることも大事です。

「肌は内臓の鏡」ともいわれ、体の中から調子を整えることで肌の調子もよくなります。肌の調子を整えるのに特に有効なのがトマトです。トマトに含まれる栄養には肌の老化やシミの防止にとても効果があります。苦手な人も多い野菜ですが、なるべく少しでも食べるようにしましょう。