



まだまだ寒い日が続くこの時期、乾燥などで様々な皮膚トラブルに悩まれている方も多いのではないのでしょうか？  
今月は乾燥肌の原因と対策についてご紹介したいと思います。

## ◎乾燥肌(ドライスキン)の原因とは？

寒い時期に乾燥肌になりやすいのは、体温と外気にかなりの温度差があるのと同時に湿度が低い為、肌の水分が失われていくからです。またエアコンなどの電気暖房器具を使用している場合の室内の湿度は驚くほど低くなってしまいますので、肌を乾燥させてしまう大きな原因になってしまいます。  
それ以外にも年齢、体質、気候、環境やライフスタイルなどの要因が関係しています。



## ◎乾燥肌(ドライスキン)対策

### ◆高温のお湯での入浴や長時間の入浴には注意しましょう

お湯の温度が高すぎると肌の皮脂膜が取り除かれ乾燥の原因となります。長い入浴も同じで肌の保湿成分である皮脂が溶け、肌のバリア機能が落ちてしまいます。

### ◆適度な運動を心がけましょう

適度な運動で体を温めることで、血液の循環・血行が良くなります。血行が良くなることで皮膚の代謝が良くなり、肌へ栄養が十分に行きわたり潤いを与えてくれます。

### ◆保湿剤などでケアしましょう

保湿剤を塗る回数は1日に2~3回程度塗りましょう。保湿剤は、よく擦り込んで、表面に油分を少し感じる程度に塗りましょう。塗る際に力を入れ過ぎると逆に肌を痛める原因となりますので、やさしく塗りましょう。特に入浴後は、肌から想像以上に水分が逃げてしまいますので、できるだけ早く保湿ケアをすることが大切です。



### ◆暖房器具の使い過ぎには注意しましょう

エアコンなどの暖房器具は、肌を乾燥させてしまう原因の一つです。使用する際は加湿器などを利用して、乾燥を防ぎましょう。



## 《保湿剤の使用量の目安》

保湿剤は目安としてFTU(フィンガーチップエット)という方法を使用することをお勧めします。  
人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量が約0.5gで、両方の手のひらに塗る量に相当します。  
ローションの場合、1円玉位の大きさがこの量に相当します。



## ★乾燥肌に良い成分が豊富な食べ物★

- アボガド..お肌に必要な栄養がバランスよく含まれる
- 納豆..大豆イソフラボンがコラーゲンの生成を助ける
- アーモンド..乾燥から肌を守るオレイン酸が豊富
- ブロッコリー..ビタミン類が豊富

- かぼちゃ..乾燥肌を防ぐ栄養を効率よく摂取できる
- 青魚..ターンオーバーを促し、乾燥肌の改善へと働く
- 卵..コラーゲン構成に欠かせないアミノ酸が含まれている
- こんにやく..肌の角質層の水分を保持して乾燥から防ぐ

### ※乾燥肌に良い食べ物を使った

## 《アボガド納豆オムレツ》

(材料:オムレツ1個分)

- 卵..1個
- 納豆..1パック
- アボガド..1/4個
- 大根おろし..お好みの量
- 青シソ..1枚
- 塩、砂糖..各一つまみ

- ①アボガドを適当な大きさに切り納豆と混ぜる
- ②卵を別に混ぜておき、塩・砂糖で軽く味をつける
- ③①と②を合わせて混ぜる
- ④温めたフライパンに軽く油をひき、③を流し込んで箸でグルグル混ぜつつ焼く
- ⑤お好みの硬さの手前で火を止め、フライ返しでオムレツの形を整える
- ⑥お皿に乗せ、上に青シソ大根おろしを添えて完成



乾燥肌が続くと痒みなどの様々な症状と引き起こすことがあります。肌の状態を悪くしないようにスキンケアを行い、きれいな肌を保つように心がけましょう。



全国の処方箋を受付けます  
何でもお気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

~今月の担当は、薬剤師 稲留です~

