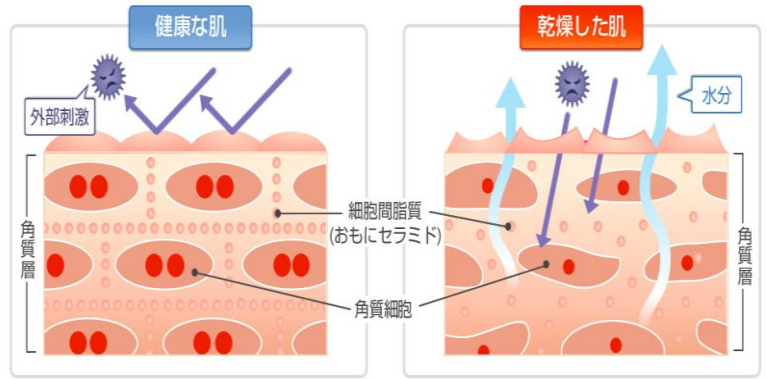




空気が乾燥する冬は、「肌がカサカサする」「潤いが感じられない」など、肌トラブルを感じる方が多いようです。今回は「乾燥肌対策」についてご紹介します。

## 乾燥肌の原因

肌は表皮で覆われており、その表皮の一番外側にある角質層には「バリア機能」という役割があります。正常にバリア機能が働いていれば角質層が外的刺激から肌を守り、潤いのある肌を保つことができます。このバリア機能が、空気の乾燥や生活習慣の乱れなどにより低下してしまうと水分が逃げてしまい乾燥を引き起こしてしまうのです。



## 乾燥肌対策

乾燥肌とは、肌の水分、皮脂が不足して潤いがなくなっている状態です。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がカサカサするなどの症状がみられます。肌の乾燥は小じわやかさつき、肌荒れなどのトラブルにつながりやすいとされています。乾燥肌が気になるときには、すぐに対策をとり改善を目指しましょう。

### ●正しい入浴と保湿

汚れを落とすときは、固いナイロンタオルは使わず、肌への刺激の少ない柔らかいタオルなどでやさしく洗いましょう。手で洗うのもよいでしょう。また熱すぎるお湯は、肌にとって必要な皮脂までとり、乾燥を助長してしまいます。40℃を超えない温度がよいでしょう。

入浴後の肌は、どんどん水分が失われていきますので、すぐに保湿をして皮膚のバリア機能を維持させましょう。



### ●バランスのよい食生活

食事はバランスよくとりましょう。栄養が偏り、特にビタミンB群が不足してしまうとバリア機能低下につながってしまいます。

- ・たんぱく質 …… 肌細胞を生成する
- ・ビタミンC …… 免疫力を高める
- ・ビタミンA …… 新陳代謝を促進する
- ・ビタミンB2・B6 …… 皮膚や粘膜を保護する

【バランスの良い食生活を】



タンパク質



ビタミンC



ビタミンA



ビタミンB2、B6

### ●室内の保湿対策

エアコン等により室内は乾燥した状態になります。加湿器を使ったり、保湿成分が配合されたミスト化粧水などを使い保湿を心がけましょう。

### ●十分な睡眠をとる

睡眠不足は新陳代謝が遅れ、皮膚細胞の代謝も悪くなるといわれています。



乾燥が強く、激しいかゆみを伴っていたり、市販の保湿剤Tなどを使用しても改善が見られない、またひどくなった場合は、医療機関での受診をお勧めします。



全国の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください。

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

きりん薬局原田店

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

今月の担当は大塚です。