



問屋町 第79号

すこ 健やかLetter

発行日：2023年2月27日 発行元：協同組合青森総合卸センター

光熱費が高騰した今冬は、節約のため寒さ対策に四苦八苦している方も多いのではないのでしょうか。今回は、空気が乾燥する冬に起こりやすい「肌トラブル」を予防するための適切な「スキンケア」の方法をご紹介します。



2つのほしつで冬の肌トラブル予防!

冬は湿度が低下して空気が乾燥する上、暖房器具の使用で室内の空気がさらに乾燥するため、肌の水分が蒸発しやすくなります。肌の水分量が少なくなると、乾燥してカサカサになり、かゆみや湿疹、あかぎれなどの肌トラブルが起きやすくなります。

冬の肌トラブルを防ぐため、肌に潤いを保って乾燥を防ぐ適切な「スキンケア」を習慣化しましょう。



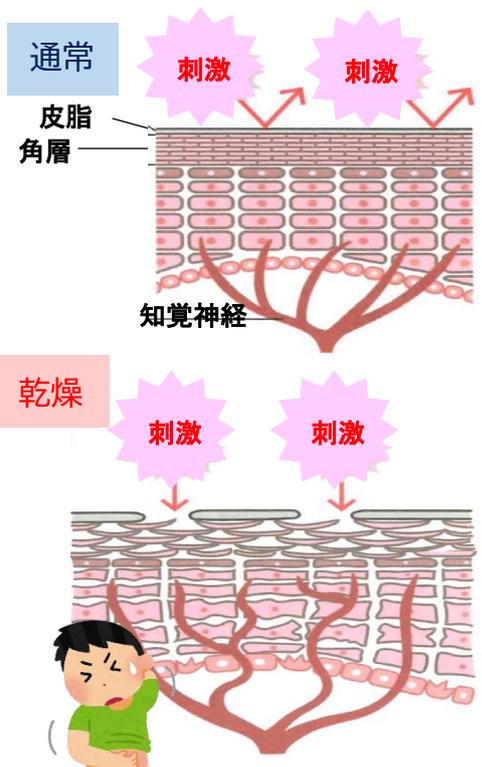
冬の肌トラブル予防のための2つのスキンケア

- ① 肌の乾燥予防には、肌の中の水分を補う「補湿」と、蒸発を防ぐ「保湿」の2段階のスキンケアが重要です。ローション（化粧水）で補湿したあと、乳液、クリーム、軟こうなどで保湿しましょう。朝と入浴後など1日2回はこれらの「保湿剤」を優しく、まんべんなく塗りましょう。
- ② 入浴時は、皮脂を過剰に落としてしまうので、熱湯や長湯は避け、体をこすり洗いはやめましょう。さらに、入浴後は肌の水分が蒸発しやすいので、タオルで水気を拭き取ったら、5分以内に保湿剤を塗りましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

かゆみの原因は肌の乾燥

かゆみを感じる「知覚神経」は皮膚の深いところにあるため、通常は多少の刺激を受けてもかゆみは感じません。しかし、肌が乾燥すると肌の「角層」が乱れ、知覚神経が表面まで伸びてきて、刺激を感じやすい状態になります。そのため、衣服との摩擦や汗などで知覚神経が刺激され、かゆみを感じたり、かいて湿疹ができたりします。悪化すると、肌の表面がガサガサになったり、白い粉を吹いたようになったり、ひび割れができたりする「皮脂欠乏性湿疹」になります。このような症状が現れたら、皮膚科を受診してください。



肌の乾燥を予防する「補湿」と「保湿」

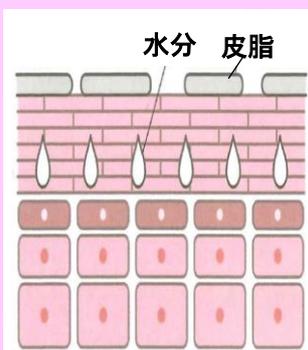
肌の乾燥を予防するスキンケアといっても、水分を補うだけでは不十分。肌の潤いは、肌の中の水分を保つ機能と、その水分の蒸発を防ぐ機能によって保たれており、中高年になるとどちらの機能も衰えます。そのため、肌の中の水分を補う「補湿」と、蒸発を防ぐ「保湿」の2段階のスキンケアが重要となります。そこで、これらの機能を持つ「保湿剤」を朝と入浴後など1日2回、また、肌の乾燥を感じたら適宜塗りましょう。保湿剤は優しくまんべんなく塗り広げるようにします。

※使用して肌荒れなどが生じた場合は、使用を中止してください。

乾燥予防のスキンケア

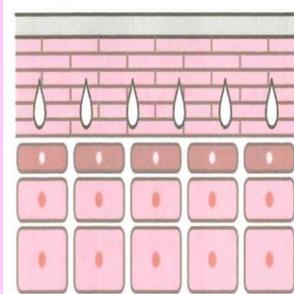
① 補湿

肌に水分を補い整える。



② 保湿

肌の表面に油分でふたをし、水分の蒸発を防ぐ。



ローション(化粧水)

誰にでもオススメ。補湿力高い。ただし、蒸発しやすい。

乳液

ベタつきが気になる人向き。

クリーム

油分多め。乾燥しがちな人向き。

軟こう

油分が最も多く、保湿効果が高い。

肌にやさしい入浴法

- ① 熱湯・長湯は避ける。
皮脂が湯に溶け出し肌が乾燥します。
- ② 体はゴシゴシこすらない。
肌を傷つけ、皮脂を過剰に落としてしまいます。よく泡立てた石鹸つけた手のひらや、柔らかいタオルで優しく洗いましょう。
- ③ 入浴後は5分以内に保湿剤を塗りましょう。

入浴後は肌の水分が蒸発しやすいので、タオルで水気を拭き取ったら、5分以内に塗ります。

