

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「冬のスキントラブルには乾燥対策が大切！」

暦の上では冬を迎え、本格的な寒さへ向かうこれからの時季は、肌の乾燥やかゆみなど、スキントラブルも多くなります。今から、冬の乾燥対策でスキントラブルを防ぎ、健康な肌を守りましょう。

肌の乾燥がスキントラブルを招く仕組み

冬は肌の新陳代謝（ターンオーバー）が低下する季節です。さらに寒さで血管や毛穴が収縮し、皮膚細胞に栄養が届きにくく、皮脂の分泌も減少するため、肌に必要な皮脂や水分が不足した「乾燥肌」になります。これをそのままにしておくと、肌内部からの水分の蒸発を防ぎ、細菌など外部の刺激から守る「バリア機能」が低下し、かゆみや肌荒れなどのスキントラブルが起こりやすくなります。

乾燥肌チェック

※以下の内容に複数当てはまると、乾燥肌の可能性があります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 洗顔後に肌が突っ張る | <input type="checkbox"/> 頬、目元、口元がガサガサし、皮がむけることもある |
| <input type="checkbox"/> 背中やすねがかゆくて眠れない | <input type="checkbox"/> 頭皮のフケ・かゆみが気になる |
| <input type="checkbox"/> 化粧水が染みる | |

冬の乾燥対策で、スキントラブルを予防・改善

- ①室内の湿度を40~60%に保つ：エアコンなどで暖房している部屋は乾燥します。加湿器やぬらしたタオルなどで、部屋の湿度を適度に保ちましょう。部屋に観葉植物を置いても加湿効果があります。
- ②暖房は、外気との温度差に注意：暖房が効いた室内と、冷たい外気の激しい温度差は、肌にかゆみをもたらします。室内外で大きな温度差が生じないように、暖房は控えめにしましょう。
- ③熱めのお湯は避ける：熱めのお湯に長く漬かったり、体を洗い過ぎたりすると、皮脂が流れてしまいます。お湯は、38~40℃くらいのぬるめの温度に設定しましょう。
- ④下着や靴下は、刺激の少ない素材を：肌に直接触れる衣類は、肌への摩擦や刺激が少ない綿やシルクなどの素材がお薦めです。
- ⑤アルコールや香辛料は適量に：アルコールや香辛料は、皮膚の温度を上げ、かゆみを誘発します。
- ⑥洗顔や入浴後には、スキンケアを：洗顔や入浴により、必要以上に皮脂が奪われると肌のバリア機能を弱めてしまいます。保湿クリームや乳液でスキンケアをしましょう。
- ⑦小まめに水分補給：体内の水分不足は肌の乾燥を招きます。小まめに水分を取りましょう。
- ⑧規則正しい生活：肌の細胞が一定の周期で生まれ変わるサイクル（ターンオーバー）を乱さないために、十分な睡眠、バランスのとれた食生活など、規則正しい生活を心掛けましょう。

乾燥対策を十分に行ってもかゆみなどの症状が改善しない場合は、皮膚科に相談しましょう。