



肌の乾燥

肌は皮脂分泌や空気中の湿気によって水分量を保ち、外部からの刺激をブロックしています。しかし、空気が乾燥する冬は、肌の水分量も夏の半分以下となってしまう、乾燥肌やかゆみの原因となります。肌の役割を知り、正しいスキンケアで、乾燥やかゆみから肌を守りましょう。

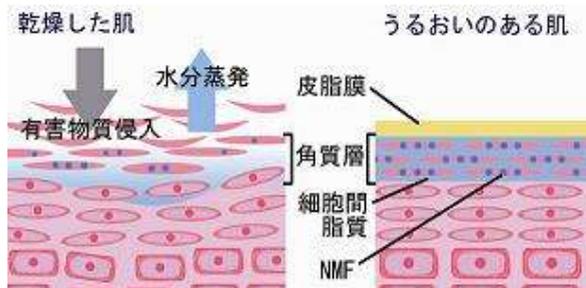




なぜ、皮膚が乾燥するの？

冬になると気になる肌の乾燥とかゆみ。我慢できずに、掻きむしってしまう方もいるのではないのでしょうか。

健康な肌は、角質層の細胞内のアミノ酸などの天然保湿因子(NMF)や細胞間脂質(セラミド)が水分を保ち、表面の皮脂膜が水分の蒸発を防ぎ、様々な刺激から肌を守っています。



しかし、空気が乾燥すると角質層の水分や脂質が失われた状態になると、細胞間に隙間ができ、刺激を受けやすくなり、肌が粉をふいたような状態になります。冬は外気だけでなく、室内も暖房によって乾燥していますので、肌が乾燥していると感じる時には、加湿器を利用して湿度を40~60%に保つようにしましょう。

加齢も乾燥の原因の一つです。皮脂の分泌は性ホルモンと関係しています。性ホルモンの分泌は女性で20歳代、男性では20~40歳代でピークを迎え、その後は徐々に減少します。そのため、年齢とともに肌の潤いが失われ、とくに高齢者で肌が乾燥しやすくなります。

日頃の生活習慣や嗜好品(香辛料など)が、乾燥肌をさらに悪化させている場合もありますので、生活習慣や食生活の見直しでも乾燥を防ぐことができます。

皮膚病や糖尿病、痛風、肝臓疾患、腎臓疾患、薬や食べ物の影響によるアレルギー症状が肌のかゆみの原因となっていることもあります。かゆみがひどく気になる場合は、医療機関を受診しましょう。



乾燥肌のお手入れ

保湿剤を用いて潤いを与えることが大切です。特に入浴後は角質層にたっぷり水分が吸収され、肌がいつもより柔らかくなっている



ので、この状態で保湿剤を塗ると成分が浸透しやすく乾燥しにくくなります。入浴後に何もしていないと、温められた体の熱によって、水分がすぐに蒸発してしまうため、さらに乾燥が進んでしまいますので、入浴後はできるだけ早く肌をケアしましょう。

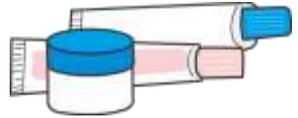
○保湿剤の種類と特徴

・ワセリン

皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。刺激がなく保湿効果も高いですが、使用感がべたつきます。

・セラミド

細胞間脂質物質の一種、セラミドを含んだ製品は、保湿効果があり、皮膚に柔軟性を与えます。



・尿素剤

体内の水分を角質層に取り込み、角質のかたい部分を取り去る働きがあります。配合量が10%と20%の2種類があり、含有量が高いと保湿効果は上がりますが、刺激を感じることもあります。

・ヘパリン類似物質

角質の水分含有量を増加させて潤いを保ち、血行を良くします。

保湿剤は、毎日こまめに塗ることで効果がでてきます。自分にどんな種類が適しているか、いつ、どのように塗れば良いかなどは、購入の際に薬局で相談しましょう。

市販の保湿剤は、肌の乾燥が初期の段階に適しています。掻きこわして症状が悪化したり、傷痕が残っている場合は医療機関を受診しましょう。

肌を乾燥させないために

・肌の洗いすぎに注意

肌の洗いすぎは必要な皮脂を洗い流し、洗浄剤が刺激となって皮膚トラブルを起こすこともあります。すねや背中など乾燥しやすい部位は特に注意しましょう。

・バランスの良い食事をとる

乾燥を防ぐためには、栄養素をバランスよく補給することも重要です。健康な皮膚をつくるために、タンパク質やビタミン類が役立ちます。偏った食生活を改善し、ビタミンCを破壊する喫煙もやめましょう。

・こまめな水分補給

汗をかきにくい冬は水分補給を怠りがちですが、体内の水分は動かない時で1日に約1,500ml、動いている時には約2,500mlが奪われます。乾燥を防ぐために、こまめな水分補給を心がけましょう。

(health クリック / 健康 salad 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>