

「冬の乾燥肌をケアしよう」

■なぜ、冬になると肌が乾燥するの？

- ① 同じ湿度40%でも、冬の空気中の水分量は低い
→湿度40%といわれると、夏でも冬でも空気中の水分量は同じだと考えがちです。でも、実は、気温が高い方が空気中に蓄えられる水分量は多くなります。冬は気温が低く、空気中に含まれる水分量が少なくなるので、空気が乾燥しがちです。
- ② 肌を乾燥させるグッズがたくさん登場する(エアコン・こたつ・床暖房など)



■肌を乾燥させる行動(要注意！)

- | | |
|---|---|
| <p>(お風呂)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱いシャワーを長く使う ・ ナイロンタオルでゴシゴシ体を洗う ・ 42℃くらいの熱いお湯に浸かる ・ 入浴後に何も塗らずに放置する | <p>(手洗い)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手を洗いすぎる ・ ハンドソープを使いすぎる ・ 手を洗った後、自然乾燥させる <p>(環境)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 加湿器を使わずエアコンを長時間使用する ・ 寝るときなど、電気毛布を長時間使用する |
|---|---|

■子どもの肌を守るために

- ・ 爪は伸ばさない
→肌にかゆみが出ると、ついつい掻^かいてしまいます。皮膚に傷ができたり湿疹になるだけでなく、肌のバリア機能(外部からの異物の侵入や攻撃を防いだり、水分を閉じ込めておく働き)を低下させる恐れがあります。



■市販の保湿剤の選び方

- ・ 尿素系
→角質をゆるめる働きと保湿効果があります。手のひら、足の裏、ひじ、ひざなど、肌が硬くなって、カサカサしているときに効果的です。
⇒傷がある部位、唇や目のまわりなど皮膚の薄い部分は使用しないようにしましょう。
- ・ ビタミン系
→血行を促進させる効果があります。“あかぎれ”や“しもやけ”に効果的です。
- ・ かゆみ止め系
→皮膚に赤みやかゆみがあるときに効果的です。3～5日使用しても効果がない場合は、すぐに皮膚科を受診するようにしてください。乾燥以外の皮膚病や内臓疾患などが、かゆみの原因の場合もあります。
- ・ 保湿系
→カサつきが気になるときに使うと効果的です。

■保湿剤の形状

- ・ ローション・乳液タイプ：伸びがいいので使いやすい。
乾燥が軽度なとき。
日中、乾燥が気になったときにこまめに塗り直しましょう。
- ・ クリーム・軟膏タイプ：べたつくので、家にいるときや眠る前に使うのがオススメ！
就寝前に、たっぷり塗らしましょう。