

健康な肌を守ろう!

冬は気温や湿度が低下し、空気が乾燥することで肌の水分が奪われやすくなります。乾燥肌でかゆみや湿疹に悩まされていませんか? 「ただの肌あれ」と軽く考えず、早めの予防・対策で健康的な肌を守りましょう。

日常のケア

日頃からちょっとした心がけを。

●肌の洗いすぎに注意

肌を洗うときはぬるめのお湯で優しく洗いましょう。湯の温度が高すぎたり、ナイロンタオルなどでゴシゴシ擦りすぎると皮脂まで落としてしまい、乾燥させる原因となります。

石けんやボディソープは肌に優しい弱酸性がおすすめです。

●熱い風呂に長時間浸からない

皮脂が溶けて流れてしまい、水分を肌に留めておけなくなります。

また、皮膚の湿度が上がり、かゆみが増してしまうこともあります。

●保湿剤の使用

保湿剤は入浴して、汗や汚れを取り除いたあと、すぐに塗るのが効果的です。すり込むのではなく、薄くのばすように塗ってください。

保湿剤は種類によって成分や効能が異なるので自分の肌の症状に合ったものを選びましょう。

●暖房器具の使いすぎに注意する

必要以上の使用は避け、使う場合には加湿器を併用したり、濡れタオルを部屋に干すなど工夫しましょう。

●生活習慣を見直す

適度な運動やバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。特に寝不足や喫煙は肌荒れの原因になるので避けましょう。

●ストレス発散を心がける

緊張や不安などの精神的なストレスでもかゆみは増します。



内側からも乾燥ケア

食生活の基本は1日3食。

代謝をよくするためには必要な栄養素が不足しないようバランス良く食べることが大切です。

- たんぱく質・・・肌細胞の主成分。肌をみずみずしく保つために必要です。魚、肉、大豆製品、卵、乳製品など
- 亜鉛・・・肌細胞の新陳代謝に必要。コラーゲンの合成にも関わります。牡蠣、赤身の肉、うなぎ、納豆など
- ビタミンB2・・・肌細胞の新陳代謝に欠かせません。納豆、緑黄色野菜など
- ビタミンB6・・・たんぱく質の分解、再合成に必要です。魚、肉、レバー、バナナなど
- ビタミンC・・・コラーゲンの生成を促す。抗酸化作用があります。レモン、キウイ、パプリカ、いも類など
- ビタミンA・・・皮膚や粘膜を正常な状態に保ちます。緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ビタミンE・・・血行促進作用、抗酸化作用があります。アーモンド、アボカド、かぼちゃなど

皮膚の乾燥を防ぐには体内への水分補給も大切です。冬になると水分を摂る回数や量がどうしても減ってしまいます。こまめな水分補給を心がけ、1日1.5リットルを目安に飲むよう意識しましょう。

普段の生活でセルフケアするとともに、炎症や湿疹があるときは早めに専門医へ受診をしましょう。今年の冬はすべすべお肌で乗り切りましょう。