

あなたのお肌

らひふかわら瓶

砂漠化しているかも？

乾燥の季節です

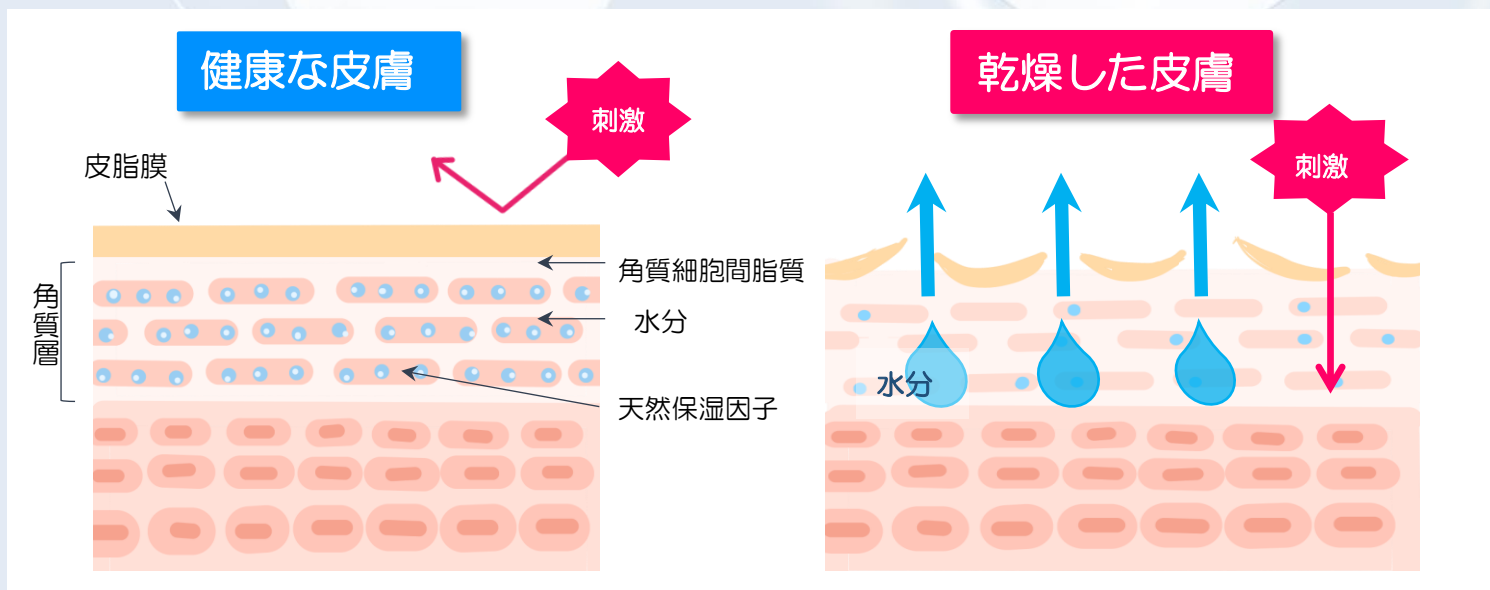
暑かった夏が過ぎ、涼しくなって過ごしやすくなりました。

秋・冬は雨が少なく、空気が乾燥して身体の潤いが不足する季節です。

湿度の高い夏よりも、残暑から秋に入る季節は湿度が低くなるため、汗と皮脂の分泌が多くお肌が乾燥しやすくなります。

乾燥肌とは、肌のうるおい・水分が不足して潤いがなくなり、肌のバリア機能が低下した状態のことをいいます。顔や手だけではなく、背中やすねなども乾燥肌になりやすい部分です。これはこの部分の皮脂の分泌が少ないため、乾燥の時期になると肌トラブルが起こります。

乾燥肌とは？



皮脂膜のバリア機能が働き、刺激や外気をブロックし、角質層で水分を逃さないように保持しています

肌のバリア機能が低下し、水分が失われ、外部刺激が直接肌にあたってしまう。

水分保持のための3要素

○**皮脂**：肌の表面に乗っている脂です。これは皮脂線と呼ばれる部分から分泌され、皮膚膜と呼ばれる物を形成します。水分の蒸発を防ぎ、外部からの刺激を遮断する役割を持っています。

○**細胞間脂質**：角質と呼ばれる層の細胞と細胞の間にある脂を指します。皮脂と違いこちらは水分を留める役割をします。食事に大きく左右される面が大きいです。セラミドが代表的

○**天然保湿因子(NMF)**：アミノ酸、ミネラル等の水分を保持できる物質を指します。

乾燥肌の予防と対策

正しいスキンケアを！

間違ったスキンケアの中でも、特に乾燥肌の最大の原因になるのが「こすりすぎ」

日常でのお手入れでは、洗浄力の強すぎない、洗顔料やクレンジングを選ぶようにしましょう。クレンジングはオイルよりもミルクやクリームタイプがおすすめです。

1日に洗顔を行う回数は、肌質やその日の肌の状態・季節によりますが、基本的には朝と夜の2回です。洗顔料の使い過ぎは、逆に肌を傷つけることになり、乾燥肌やニキビなどの肌トラブルの原因になることがあります。お肌の保湿は、入浴後や洗顔後、体の水分が失われないうちに、化粧水・ローションの後にクリームを塗ってしっかりふたをしましょう。

食事・栄養素

●タンパク質・ビタミン類をバランスよく

【ビタミンA】 皮膚や粘膜のうるおいを維持し、新陳代謝を活発にする

レバー、ウナギ、アナゴ、サバ・イワシなどの青魚、乳製品、卵、緑黄色野菜

【ビタミンB】 新陳代謝を活発にし、肌が乾燥することで起きる炎症を抑える

豚肉、レバー、卵、大豆、納豆など

【ビタミンC】 乾燥肌を防ぐために必要なお肌のコラーゲンの生成を促す。抗酸化作用。

パプリカ、レモンなどをはじめとする野菜、果物

【ビタミンE】 血行を促進し、お肌の新陳代謝を活発にする。抗酸化作用（シワやたるみなどの老化を引き起こす過酸化脂質を分解する）

ゴマ、アーモンド、ナッツ類、大豆、アボガドなど

【セラミド】 皮膚の角質層に存在する脂質（皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する）

コンニャク、しらたき、大豆、黒豆、小豆、ひじき、ワカメなど

●良質の油を摂る

オリーブオイルやエゴマ油など、乾燥肌の対策になります。サーモン、サバ、イワシなどの魚介類からも摂れます。サプリメントも上手に利用しましょう。

生活習慣

●運動や十分な睡眠

体に必要とされている適度な運動や十分な睡眠なども肌に関係しています。規則正しい生活を送る事で、肌は自然に強くなり、適度な潤いを保った肌を作っていくことができます。

●お風呂

お湯の温度は38~39℃くらいに。身体を洗う時はゴシゴシこすりすぎないようにしましょう。

●湿度を高く保つ

乾燥がひどい時期には、加湿器などを利用し、部屋の湿度を高める事で乾燥肌の予防をすることが出来ます。暖房器具の温度を高くしすぎたり、こたつや電気毛布はなるべく使わないようにしましょう。

参考サイト：DoctorsMe、<https://doctors-me.com/doctor/skin/5>

スキンケア大学、<http://www.skincare-univ.com/nature/dry/>

参考文献：日経DI（2016.12号）



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局