

乾燥対策



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

暖冬と思ったら厳冬...
肌のトラブルもやってきました



寒い季節は空気が乾燥して、
肌がカサカサ、ヒリヒリ...。
乾燥は肌荒れだけでなく、肌の老化を早めて、
シワが出来やすくなったり、かゆみが出たりと、
さまざまなお肌のトラブルの原因となります。
そんな乾燥のメカニズムと予防策をご紹介します。

なぜ乾燥するのか？

肌のかさつきやシワの原因は、水分や皮脂の不足です。気温が低下すると皮脂量が減少し、暖房や乾いた風が水分を奪い、肌の乾燥を進めます。もともと年齢とともに肌の水分量は減り、水分保持能力も低下するので、年を重ねることに乾燥が気になります。

また入浴時に、せっけんをたくさんつけて、ナイロン製のタオルやボディブラシでゴシゴシ洗うと、皮膚の表面の汚れだけでなく、水分の蒸発を防ぐ角質までもはがしてしまいます。



さらに皮膚の乾燥をそのままにしておくと、かゆみでひっかいて、皮膚炎を起こしたり、色素が沈着して、シミになったりします。大切なお肌のために早めの対策をとりましょう。

お肌のお手入れ

＊洗顔 女性にとって、乾燥が気になる部分は顔です。肌がかさつくと、お化粧のノリが悪くなってしまいます。

洗顔のポイント

- Step1** 洗顔料を手のひらでよく泡立てます。
- Step2** ふわふわの泡を手のひらと顔の間に意識して、筋肉の流れに沿い、やさしくマッサージするように洗います。30秒ぐらいでOK！
- Step3** すすぎはぬるま湯（水に近い）で行います。（熱めのお湯は乾燥しやすくなります）すすぎ残しの無いよう、はえぎわ・目のまわりに注意しましょう。



＊マッサージ 小ジワで悩む人にも効果的です！



お肌の乾燥を解消する方法として、もう一つ習慣にしたいのがマッサージです。マッサージで皮膚に軽い刺激を与えて血行をよくし、発汗作用を高め、肌に栄養をとどけやすい状態にします。

＊ マッサージのやりすぎは、かえって乾燥やシワになります。温度が高くなり、かゆみを引き起こす原因になるので注意しましょう。



お手入れは、洗顔後すぐに…

化粧水や乳液、保湿クリームは、入浴や洗顔後、肌が水分で潤っているうちにつけましょう。

＊お風呂＊＊＊

一日の疲れを癒し、健康な肌を蘇らせてくれるお風呂。肌の血行を良くしたり新陳代謝を高めてくれるだけでなく、汗腺を刺激して毛穴を開き、肌の奥に詰まった細かな汚れまでも落としてくれます。

でもお風呂の入り方によっては、逆に肌を乾燥させているかもしれません…

★乾燥肌タイプの入浴ポイントは…

- ①お湯の温度は少しぬるめの38度～40度。
(熱いお湯は肌のかゆみをひどくさせる)
- ②長風呂はNG!
(長風呂は必要な皮脂まで流してしまう)
- ③体を洗うときはゴシゴシこすらない。
(洗剤やシャンプーはお肌にやさしいものを使いましょう)
- ④入浴後は保湿剤を塗りましょう。



★入浴剤
保湿性のある入浴剤は乾燥肌にはとてもいいようです。ただし硫黄を含んだ入浴剤は肌を乾燥させるので×。

★保湿剤
入浴後、すばやく水気を拭き取り、体が温かいうちに保湿クリームや乳液を塗り、保湿成分を肌に浸透させましょう。

体の中から乾燥を防ごう

乾燥肌の方におすすめの食事

肌と食事は密接な関係にあります。毎日の食事にも気を使うことで、健康な肌を維持することができます。



★お肌の乾燥や肌荒れ防止効果のあるビタミンA

肌の保湿を促す栄養素をバランスよくとることが大切です。肌をしっとりさせてくれるビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。



かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、レバー

★血行をよくするビタミンE

ビタミンEには、血管をしなやかにし、血液の流れを良くする働きがあり、肌にみずみずしい潤いを与え、老化防止にも有効な栄養素です。



うなぎ、ごま、ナッツ類、納豆



★細胞の老化を防ぐビタミンC

シミやソバカスなどのトラブルを予防するだけでなく、肌に潤いを与えるコラーゲンの生成を助け、細胞の老化を防ぎます。

グレープフルーツ、
イチゴ、キウイ、レモン



乾燥肌におすすめレシピ

イワシの味噌風味 つみれ揚げ

●材料
イワシ・生姜・ネギ・青じそ・
味噌・片栗粉・揚げ油・レモン汁

つみれを揚げてレモン汁をかけるだけの簡単料理！
ビタミンAたっぷりの青じそを入れれば、お肌しっとり。

- ①イワシを手開きし、包丁でたたいてつぶす。
- ②みじん切りにした生姜、ネギ、青じそと味噌、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③スプーンですくって丸く揚げ、レモン汁をかけて完成。



イワシに含まれる不飽和脂肪酸は、カサカサ肌に欠かせない栄養素です。不飽和脂肪酸は、イワシのほかにもアジやサバやサンマといった魚類、オリーブ油に多く含まれています。

・ 6 ・

乾燥予防対策

日常生活での
注意ポイント

Point 1 下着は肌にやさしいもの

ナイロン、アクリルなどの合成繊維やウールは摩擦で静電気を生じます。静電気が放電すると角質を傷つけるため、さらに乾燥しやすくなります。肌に直接触れる下着などは、木綿や絹を選ぶとよいでしょう。

ポリエステルはNG!
デザインより、まぶ素材



Point 2 部屋の暖房

オフィスの中は暖房がきいています。吹き出し口の近くで仕事をする場合は直接温風があたらないようにしましょう。

★部屋の乾燥には加湿器を利用しましょう。加湿器がない場合には部屋に洗濯物を干したり、濡らしたタオルを干すだけでも十分効果はあります。



Point 3 肌のかゆみが強いは...

乾燥によってかゆみが出た時は食べ物にも注意しましょう。アルコールやコーヒー、香辛料、熱い鍋物、カレーライスなどは血管を拡張させ、かゆみが増すので出来るだけ避けましょう。

Point 4 ストレスはためない

睡眠不足・疲労・ストレス等は、血液の循環が悪くなり、乾燥や肌荒れを起します。

・ 7 ・