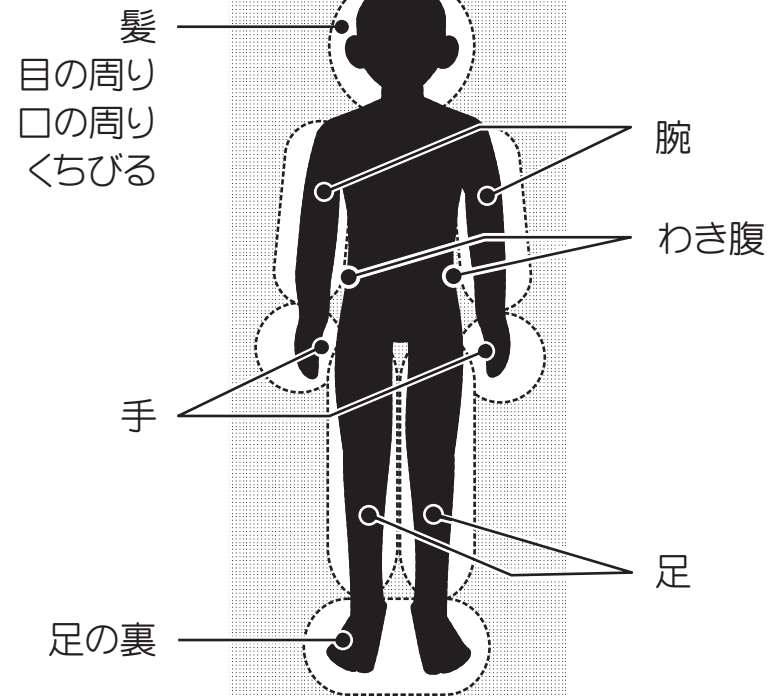




空気が乾燥し始めるこの季節。
全身のかゆみやカサカサ感、ひび割れなどに悩まされる前に、お肌の乾燥対策をしっかりしておきましょう。

体の中で乾燥しやすい場所は？



宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

お肌の乾燥はなんで起きるの？

角質層の水分や皮脂の分泌が少なくなり皮膚の表面が乾燥することで起こります。

空気の乾燥だけでなく、冷たい外気も要因になります。寒いと末梢血管が収縮して血流が減り、皮膚の代謝が低下するので皮脂分泌が少なくなり潤いも失われます。

乾燥から肌を守ってくれるもの、それは“皮脂”です。しかし、手のひら・足の裏・くちびるは皮脂がほとんど分泌されません。また、腕や足も皮脂分泌が少なく乾燥しやすいところです。心臓から遠くなればなるほど、皮脂を分泌する皮脂腺の数が少なくなるため、乾燥しやすくなります。

【皮脂分泌が少ない部位】

目の周りや口の周り、腕、足、わき腹、等

【皮脂腺がない部位】

手のひら、足の裏

【皮脂腺はないが独立脂線あり】

くちびる

くちびるは皮脂腺がないのですが、くちびると皮膚の境界線のところに独立脂腺という毛穴がない特殊な皮脂腺があり、ここからわずかですが皮脂が出ています。

乾燥に負けない！ — 対策&ケア —

髪

乾燥によって起きるトラブル

乾燥すると、表面のキューティクルがはがれ、切れ毛やさげ毛、折れ毛や枝毛になりやすくなります。また、傷ついた部分から、毛髪の内部の水分まで出ていってしまい、さらにダメージが進行してしまいます。髪の毛の内部が乾燥しているとブラッシング時に静電気が起きやすく、切れ毛になってしまうことがあります。

対策&ケア

- リンス・コンディショナー、トリートメントを使う
髪をやわらかくして光沢を出し、くし通りをよくし、静電気を防止する効果があります。
- 帽子をかぶる、頭にスカーフを巻く
帽子をかぶったり、スカーフを巻いたりすることで、頭皮と髪に適度な湿気を与え、乾燥を防ぐことができます。
- 加湿器を使う
加湿器で空気に適度な湿度を与えれば、髪や頭皮の乾燥や静電気を防ぐことができます。
- シャンプーをしすぎない
朝晩2回シャンプーする方は、夜だけにするなど、回数を減らし、髪と頭皮に必要な脂分を保ちましょう。

目・口の周り

乾燥によって起きるトラブル

目・口の周りは皮脂の分泌が少なく、他の部分と比べても乾燥しやすい部分です特に目の周りは皮膚そのものが薄い
ため、角質層も薄く、水分を保つ機能も低くなります。

対策&ケア

■美容液・専用クリームでしっかり保湿

<目の周り>

しっかりと潤いを与え、保湿するお手入れが大切です。
乾燥がひどい時には、美容液よりクリームの方がおすすめです。



<口の周り>

専用の美容液はあまりありませんが、目もと用の美容液なら
口もとにも安心して使えます。

くちびる

乾燥によって起きるトラブル

くちびるは粘膜に近い構造をもつため、角質層が未発達で、水分を保持する機能が十分に備わっておらず、また、皮脂腺や汗腺もないので皮脂膜をつくることができません。さらに、メラニン色素が少ないので紫外線から受ける影響も大きく、とてもデリケートな部分です。くちびるをなめたり噛んだりすることも、くちびるの乾燥を助長させてしまいます。

対策&ケア

■リップクリームを使う

くちびるは自分で潤いを回復する力が弱いので、荒れてしまったら
リップクリームをこまめに使用し保護膜を作ってあげましょう。



対策&ケア

■集中ケア(パック)をする

リップクリームを塗っていても良ならないという時は、ハチミツ
やワセリンをたっぷりつけ、料理に使うラップでパックすると
効果が高いです。

<集中ケア>

- ①ハチミツまたはワセリンをくちびるに塗ります。
- ②ラップでくちびるを包み込みます。
- ③そのまま5分ほど置いて完了です。



血行が良くなって肌が潤いを沢山含んでいるお風呂上りに行うと
良いでしょう。

腕・足

乾燥によって起きるトラブル

空気の乾燥などが原因で水分保持の機能が悪くなり、
皮膚がかさつき、潤いを保てなくなります。

対策&ケア

■洗う

かゆみの原因となる皮膚表面の汚れをきちんと落とすことが大切ですが、
ナイロントオルやアカスリタオルなどでこするのは禁物です。
必要以上に皮脂を落とすと、肌はより乾燥してしまいますので、
綿のタオルや手のひらでやさしく洗いましょう。

■浸かる

38~40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かると、
血液の循環が良くなりリラックスできます。保湿性の
入浴剤を入れるとさらにお肌がしっとりします。



■塗る

入浴直後、角質層の細胞は水分を含んで柔らかくなっています。
肌内部への浸透・吸収力が高まっているので、肌の内側から潤い
を保つためにも、保湿剤をしっかり塗りましょう。
※湿疹などがある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

手

乾燥によって起きるトラブル

乾燥して荒れた肌は外部からの刺激を受け、保湿成分がどんどん流出してしまい手荒れが起こります。
ひどくなると手のかゆみや痛みを伴うようになります。

対策&ケア

■手をできる限り保護する

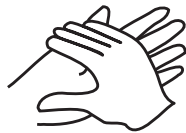
食器洗いなどの水仕事をする時は必ずゴム手袋をつけて、特に 洗剤はなるべく素手で触れないようにしましょう。
野菜についている泥やアクなども刺激になってしまうので、ビニール手袋などをつけて触るようにしましょう。

■ハンドクリームで油分を与える

手のひらには皮脂腺がないため、油分が不足しがちです。
手が水に触れた時や寝る前など、乾燥してるなと思ったら、こまめにハンドクリームをつけるようにしましょう。
ハンドクリームを塗った後に手袋をして寝るとより効果的です。

ハンドクリームのつけ方

- ①ハンドクリームを手にとって、手のひらと甲全体になじませます。
- ②指を一本ずつ、付け根から指先に向かって、さすりながらなじませていきます。指先は荒れやすいので軽く押しなじませましょう。
- ③指と指の間も忘れずになじませます。
- ④最後に、もう一度親指を使って軽くマッサージをするように、手のひらになじませていきます。



足の裏

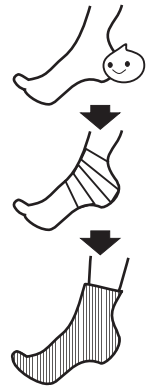
乾燥によって起きるトラブル

足裏の乾燥は、足の角質・タコを悪化させる大きな原因です。
冬は、一年中で最も足の状態がひどくなる季節と言われており、特に角質層が厚く、体重がかかり皮脂の量が少ない“かかと”は、どうしても乾燥しがちになります。
靴やブーツで隠れているからといって、放置してしまうとガサガサになったり、ひび割れなどの症状が現れやすくなってしまいます。

対策&ケア

■集中ケアをする

乾燥した部分に水分補給になるローションをたっぷりつけ、その後尿素クリームなどで水分が逃げないようにバリアをしてあげましょう。
乾燥のひどい場合は、クリームを塗った後、ラップで包み靴下を履き、しばらく時間をおいてからはずすか、そのまま寝るとより効果的です。



汗をかいて、カラダの内側からキレイ

外からの水分補給に加え、内側から皮脂の分泌を促すことも乾燥対策のポイント。運動で汗をかき、適度な皮脂を分泌させるとお肌もしっとりします。
ウォーキングなど毎日出来る簡単な運動によって汗をかくと、体内の老廃物が排泄され、乾燥肌の改善に役立ちます。
排尿や排便では排出できない老廃物は汗として出してしまいましょう！

