

乾燥を防ぐ ●○○●○ ●○○●○ スキンケア



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

かちどき薬局のブログ始めました
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2014 12月号

最も乾燥する冬は、 肌トラブルが起きやすい時期

肌が乾いてカサカサの状態になり、さまざまな場所に「荒れ・割れ・かゆみ」の症状が出てきます。乾燥しやすい冬は、肌の保湿を心がけ乾燥肌トラブルを予防することが大切です。

乾燥しやすい場所

顔

肌がつっぱりかさついて、粉をふく

・目元

目尻の横じわが気になる

・口元

口の周りが粉をふく

・くちびる

縦じわが目立ちやすくなる

手・爪

ガサガサして、あかぎれやささくれができる

足の裏

乾燥すると深く割れてしまう

腕

角質が厚くなり、ガサガサと手触りが悪くなる
 うろこ状の白い皮がつく

脚

カサカサになったり、肌に亀裂が入ることも

体の外側と 内側からの 乾燥肌対策

乾燥対策は、外側からのケアというイメージがありますが、保湿剤を塗るなどの外的ケアに加え、体の内側からの乾燥対策も必要です。

乾燥対策：保湿で乾燥を防ごう

クリームなどで肌を保湿し、潤いを保つことが第一です。ハンドクリームやボディクリームで、肌を本来の状態に戻しましょう。

【保湿は速やかに】

- ・洗顔後、入浴後は遅くとも5分以内
- ・乾燥が気になる部分は特に念入りに
- ・ローションで潤し、クリームで潤いをとじ込める



こんなことにも注意

- 体や顔はゴシゴシ洗わない
石けん、洗顔料はよく泡立ててからやさしく洗う
- 高温や長時間の入浴は控える
- 強い摩擦で肌に刺激が加わらないよう、やさしくケアを行う
 - ・化粧水のパッティングは必要以上に強くしない
 - ・クリームを強くすり込まない
 - ・マッサージやパックを適した回数以上行わない
 - ・初めて使う化粧品は、徐々に慣れるように少しずつ使用する
 - ・肌が過敏な時は、刺激の低い化粧品や敏感肌用の化粧品であってもパッチテストをしてから使用する

…保湿…

《手・爪》

【ハンドクリームの塗り方】

- ①ハンドクリームを手のひらにのせ、数秒程度、両手で包み体温で温めます。
クリームを広げながら手のひら全体に塗ります。
手の甲全体にも塗ります。



- ②指一本ずつ、シワに沿って爪の周りや指の横、関節にすり込むように塗ります。



- ③両手の指を組んで滑らせるようにすり込みます。
指と指の間までしっかりクリームを伸ばすことができます。



- ④両手の第一関節、第二関節同士をそれぞれこすり合わせます。
古い角質が落ちやすくなります。



- ⑤爪の甘皮や脇の部分は反対側の親指の第一関節でマッサージします。
ささくれもできにくくなり、爪の色も健康的になります。

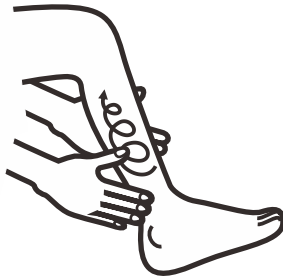


《脚》

…保湿…

【脚のお手入れ方法】

- お風呂上がり、まだ肌に湿り気があるうちに行いましょう。
- ひざ下は乾燥しやすいため、表裏にさっとクリームを塗った後、両手でやさしくはさみながら円を描くようになじませます。
- カサつきが特に気になる場合は、のびやすい乳液タイプのローションなどで全身を潤してから、ひじ、ひざ、ひざ下、かかとなど、乾燥しがちな部位はクリームなどで重ね塗りすると良いでしょう。



【かかとの集中お手入れ方法】

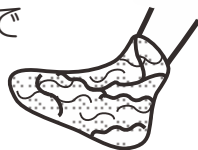
①かかとの角質を落とす

まずは厚くなった角質をやさしく取り除きます。お湯でふやかした足裏の角質をやすりや軽石などで平面が平らになるようにします。削りすぎないように注意しましょう。



②ラップパック

古い角質が落ちた後に出てきた新しい角質は保湿力が高いので、指先からかかとまで保湿クリームをたっぷり塗り、全体をラップでくるみ、10分程置きます。

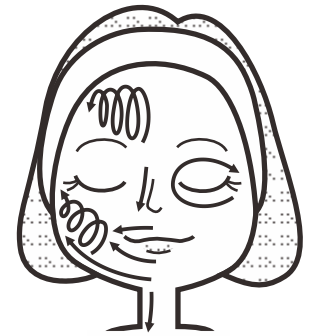


…保湿…

《顔》

【マッサージで保湿力アップ】

たっぷりのクリームで、顔の筋肉に沿って、下から上へ、中心から際へ、円を描くようにやさしくマッサージします。



【目元のお手入れ方法】

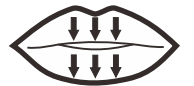
- ①適量(片目で直径約5mm)のアイクリームを、まぶたの上下それぞれ3点に置きます。
- ②中指とくすり指をそろえ、両手の指のはら(第一関節くらいまで)でやさしくおさえるようになじませます。指のはらを目のカーブに沿って密着させながら、目頭から目尻に向けて、ゆっくりと塗ります。
- ③目頭、目尻のくぼんだ部分は忘れがちなので、しっかりなじませましょう。



【くちびるのお手入れ方法】

- ①リップクリームをくちびるの広い面にあて、あたためます。ゴワつきやすい中心部分から、上から下へ、ゆっくりと塗ります。
- ②荒れやすい口角から塗り始め、リップクリームをぴったり密着させ、中心に向かってゆっくりすべらせます。
- ③摩擦を受けやすい中心部分にはさらに重ね塗りし、最後にくちびるを合わせ、ていねいになじませます。

＜上から下へ＞



＜口角から中心へ＞



＜中央を重ね塗り＞



乾燥対策：生活の中で乾燥を防ごう

生活の中でのケアでもお肌は変わります。水分補給、栄養バランスの良い食生活、生活習慣の見直し、室内環境の改善なども肌にとって重要な予防法です。

水分補給

水分補給で、内側からも乾燥肌を予防

- 水分補給は食事以外から1日約1.5リットルを目安にしましょう
- あたたかいものを飲みましょう
- 甘いジュースやコーヒーなど、糖分やカフェインが入っている飲みものの過剰摂取は避けましょう
- スポーツや入浴などで汗をかいた後は、特にしっかりと水分補給をしましょう



食生活改善

毎日の食事でバランス良く摂取し、体調と肌質を改善

- アルコール類や香辛料、熱い料理、濃い味つけの料理は、なるべく控えるようにしましょう
- 豆類、鶏卵、野菜類、果実類、漬物類、きのこ類などを食べ、ビタミンA、B、C、E、ミネラルを積極的に摂りましょう



…生活…

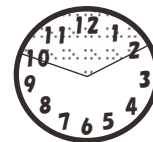
生活習慣の見直し

運動不足や睡眠不足、ストレスも乾燥肌の大敵

6時間以上の睡眠を心がける

睡眠不足は、肌の新陳代謝を狂わせ、免疫力を低下させます。

肌のゴールデンタイム(22時~2時)の睡眠が効果的です。



適度な運動

血行を良くして新陳代謝を高めます。なるべく歩いたり、階段を使うだけでも効果は期待できます。



上手にストレス解消

ストレスが生み出すとされている活性酸素は、老化を早め、免疫力を下げ、さらにホルモンバランスを崩す原因にもなります。

喫煙は控える

喫煙は、肌に必要なビタミンを破壊して血行を悪くします。



加湿

乾燥肌予防にお部屋の湿度を50~60%に

- 加湿器などを使って、室内の湿度を上げ、乾燥を防ぎましょう
- 加湿器がない場合は、洗濯物の部屋干し、観葉植物、水を入れたコップ、水槽などを置くだけでも適度に加湿されます

