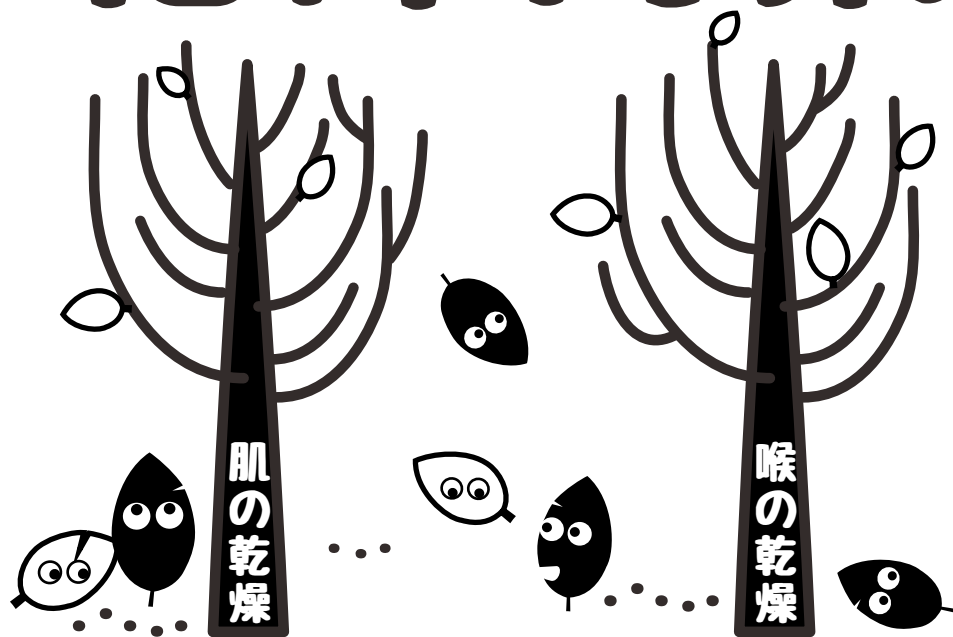


乾燥対策



体の潤いが失われやすい季節

秋は湿度が低く空気が乾燥し、
体の潤いが失われやすくなります。

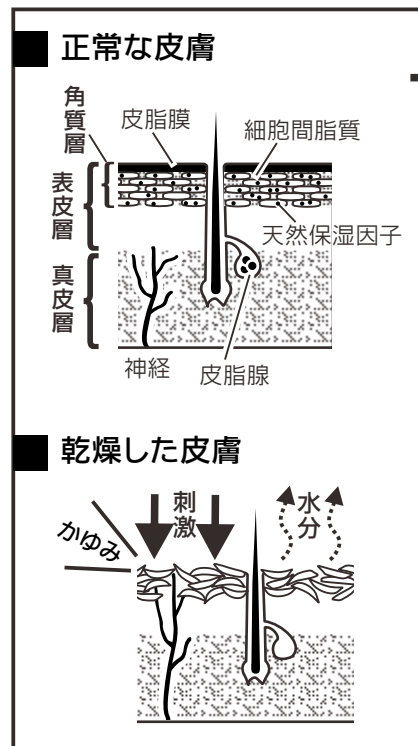
肌の乾燥

気温が低くなると皮膚の代謝が低下し、
皮脂などの保湿成分の分泌が減ります。
また、秋から冬の間は湿度が低く、体の水分が
蒸発し、乾燥肌になりやすいシーズンです。



高齢になると新陳代謝が衰えてくるので
皮膚がより乾燥しやすくなります。

肌が乾燥すると...



バリア機能が低下する

外部刺激や水分の蒸発を防ぐ角質層の
水分が減り、外部からの異物侵入を防ぐ
バリア機能が働かなくなります。
すると肌の水分はさらに蒸発しやすく、
乾燥が進んで、しわ・しみ・くすみ・
かゆみ・炎症・湿疹・感染症などの
原因になることがあります。

かゆみや炎症

かゆみを感じる神経は角質層より深い
真皮層にありますが、肌が乾燥すると
角質層まで神経が伸び、わずかな刺激
でも強いかゆみを生じます。掻き壊すと
炎症や湿疹が広がりやすくなります。

感染症

バリア機能が低下し、防御能力が衰えて
ウイルスや細菌などが体内に侵入しやすく、
感染症にかかるリスクも上昇します。

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

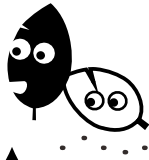
かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 10月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

肌の乾燥対策

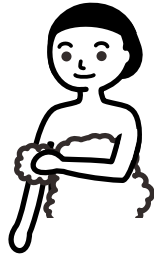


◆◆ 肌を乾燥から守るコツ ◆◆

【洗いすぎ・こすりすぎ】を極力控えましょう

体を洗う時はやさしく

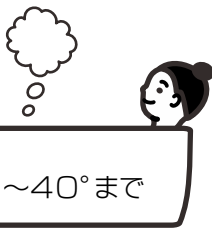
ゴシゴシと強くこすったり、強い刺激を与えないよう、やさしく洗いましょう。洗浄力の強いボディソープや洗顔料を使うと、皮脂を取りすぎてしまいます。洗いすぎに気をつけましょう。



- ◎素手で洗う
- ◎ソフトなスポンジで洗う

熱いお湯と長風呂はNG

お湯の温度が高いと、肌を保護する皮脂が流れ落ちて乾燥しやすくなります。湯温は少しぬるめにし、長風呂は避けましょう。



～40°まで
保湿効果のある入浴剤もおすすめ
(米ぬか・椿・柚子など)

入浴後はすぐに保湿

体の水分が蒸発する際に肌も乾燥してしまいます。濡れたままにはせず、すぐにタオルで水分をふき、できれば5分以内に保湿剤をつけましょう。



◆◆ 効果的な保湿ケア ◆◆

肌に適切な水分が保持された状態のことを、保湿と言います。水分を蒸発させず、肌の内側に留めておくには油分が必要です。本来、肌の保湿に欠かせないのは「皮脂」です。

【水分+皮脂の代わりに油分】を補いましょう

顔 保湿のタイミング

洗顔後、速やかに水分をおさえるようにふき取り、すぐに化粧水をつけましょう。その後、乳液やクリームで油分を補います。

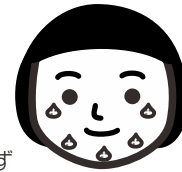
体 保湿のタイミング

入浴後、すぐに体をふき、体が潤っているうちに保湿剤を全身につけましょう。

特に乾燥しやすいところ

- ・頬
- ・目の周り
- ・口の周り
- ・足のすね
- ・かかと
- ・手指

ゴシゴシ
擦りこまず
やさしく



手のひら
全体を使って



乾燥しやすい所は
1日1回だけではなく
こまめにつけましょう

- ・朝出かける前
- ・水仕事の後(手指)
- ・就寝前など

保湿剤のつけ方

- ①清潔な手指で保湿剤をとり、つける部位に点々と置きます。
- ②やさしく丁寧に、広範囲に広げます。

保湿剤について

保湿剤のタイプには軟膏・クリーム・ローション・ゲルなどがあり、ビタミン・尿素・ワセリン・セラミドといった成分が配合されたものなど、たくさんの種類があります。自分に合ったものを選び、状況に合わせて使い分けましょう。

「セラミド」

角質層で水分を蓄える細胞間脂質の主成分で、潤いを保つ効果に優れています。

「ワセリン」

皮膚表面に油分の膜を張り、水分の蒸発を防ぎます。皮膚への負担が少ない保湿剤です。

保湿剤をつけた肌を直射日光に長時間あてるのは避けましょう。肌に異常がある時は保湿剤を使う前に専門の医師に相談しましょう。肌質に合わない場合には、使用を中止しましょう。

◆◆ 肌の乾燥を防ぐ栄養素 ◆◆

体の内側からのケアも重要です

【ビタミンA】

肌への働き

- *皮膚や粘膜の潤いを維持する
- *新陳代謝を促進する

含まれる食材

レバー・うなぎ・あなご・さばやいわしなどの青魚・乳製品・卵・緑黄色野菜・海苔・わかめ・緑茶など

【ビタミンE】

肌への働き

- *新陳代謝を促進する
- *血行をよくする *抗酸化作用
- *乾燥やしみの原因となる過酸化脂質を減らす

含まれる食材

ごま・アーモンド・ナッツ類・大豆・アボカドなど

【ビタミンB群】

肌への働き

- *新陳代謝を促進する
- *皮膚の乾燥や炎症を抑える

含まれる食材

豚肉・レバー・卵・大豆・納豆など

【α-リノレン酸】

肌への働き

- *細胞膜やセラミドの原料になる

含まれる食材

アマニ油・エゴマ油・魚油など



【ビタミンC】

肌への働き

- *乾燥肌を防ぐために必要なコラーゲンの生成を促す
- *抗酸化作用

含まれる食材

野菜・果物 (パプリカ・レモンなど)

【セラミド】

肌への働き

- *外部刺激から皮膚を守り、水分を保持する

含まれる食材

こんにやく・大豆・黒豆・小豆・ひじき・わかめなど

【亜鉛】

肌への働き

- *細胞分裂に必要な酵素の働きを助ける

含まれる食材

牡蠣・牛肉・卵黄・たらこ・たらばがになど

喉の乾燥

空気が乾燥する季節は、喉の粘膜も乾燥しやすく、喉の不快感が現れるだけでなく、体調を崩す原因になることもあります。

- ✓ 喉が痛くなる
- ✓ 喉がイガイガする



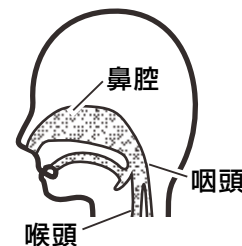
- ✓ 話そうとすると咳が出る
- ✓ よく咳込む

- ✓ 喉に何かひっかかる感じがする
- ✓ 飲み込みにくい



喉が乾燥すると・・・

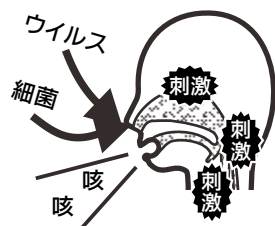
喉の構造



ウイルスや細菌に感染しやすくなる

喉や鼻の中は粘液で適度に湿っていてウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがありますが、秋から冬は咽頭・喉頭・鼻腔などの粘膜が乾燥してしまい、ウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなります。そのため喉の乾燥は、風邪やインフルエンザを代表とする感染症のリスクを高めます。

乾燥した喉

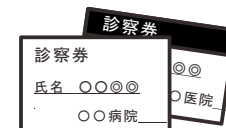


咳が出やすくなる

咳は咽頭や喉頭の粘膜が刺激を受けると起こる体の防御反応です。細菌・ウイルス・タバコの煙などで刺激を受けると咳が出てきます。

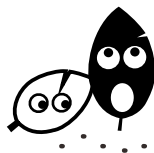
粘膜が乾燥すると喉を保護する機能が低下し、刺激に弱くなってしまいます。ちょっとした刺激でも咳が出やすくなります。

*咳や痰が出始めたら、ウイルスや細菌に感染している可能性もあります。安静に過ごし、早めに医療機関を受診することをおすすめします。



喉の乾燥対策

冷暖房が欠かせない現代の生活は喉が乾燥しやすいため、環境に合わせた乾燥対策で喉を守りましょう。



部屋の湿度を保つ

空気が乾燥するとウイルスが空気中に漂いやすく、感染力も強くなります。部屋の湿度は50~60%が理想的。特に就寝時は湿度を保つことがポイントです。



部屋を加湿する方法

- ◎加湿器を置く
- ◎湯気が出ているヤカンを置く
- ◎濡らしたタオルや洗濯物を干す
- ◎霧吹きでミストをスプレーする

水分を補給する

気温が低いと喉の渇きを感じにくいので水分を摂る回数が減ってしまいます。寒い季節でも水分補給はこまめにして、体の中から潤いを保ちましょう。



喉の粘膜をいたわる

口呼吸は喉の乾燥の原因になります。喉の粘膜を乾燥から守るには鼻呼吸を意識しましょう。マスクをする、飴をなめて唾液の分泌を促すなどの工夫も効果的です。



- ◎鼻呼吸にする
- ◎マスクをする
- ◎うがいをする
- ◎飴をなめる

蜂蜜飴・酸味のある飴・のど飴などがおすすめ

肌や喉の

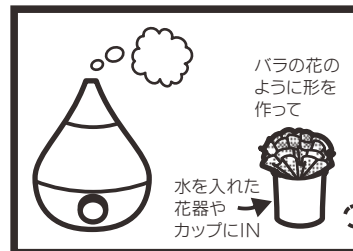
乾燥を防ぐ

暮らしのテクニク

部屋の湿度を保つ

部屋の湿度を保ち、乾燥を防ぐと、感染症予防の効果もあります。

6ページの「湿度を保つ方法」を実践しましょう



手作り加湿器の作り方

- 材料
コーヒーフィルター数枚
(キッチンペーパー・和紙・フェルトでも可)
輪ゴム・器・水・10円玉
 - 作り方
①コーヒーフィルターは底を切り離し、蛇腹に折る。
②上の部分に好きな形の切り込みを入れる。
数枚を重ねて、根元を輪ゴムで束ね、上部を花のように開く。
③器に水を入れ、②を挿す。
- ★10円玉を入れると雑菌の繁殖が抑えられます
★お好みのアロマオイルを加えるのもおすすめ!

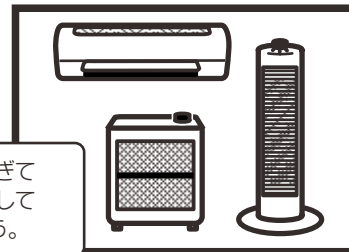


暖房の設定温度は高くしすぎない

エアコンやヒーターで部屋の空気を暖めると湿度が下がり、肌や喉が乾燥しやすくなります



暖房機器で部屋が暖まりすぎているか、こまめにチェックして設定温度の調節をしましょう。



コタツや電気毛布の使用を減らす

コタツに長時間入っていたり、電気毛布をつけたまま寝ると、体全体の水分が急速に失われ、乾燥やかゆみの原因になります



電気毛布は寝る前に温めておき、布団に入ったらスイッチを切るなどの工夫をしましょう。

