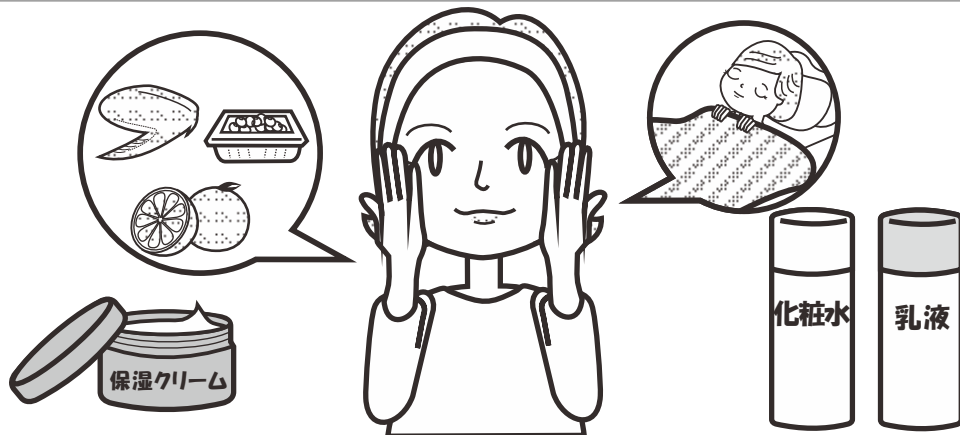


乾燥対策



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 2018 10月号

乾燥が気になる季節

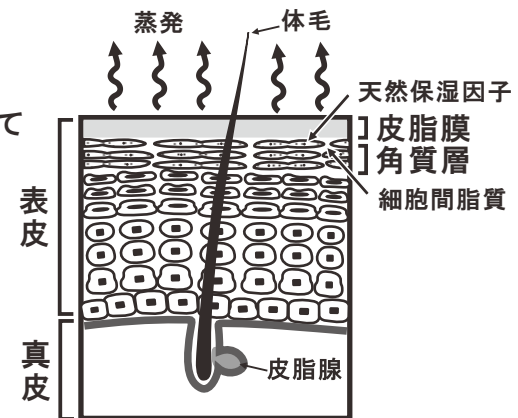
秋から冬にかけて、だんだんと空気が乾燥し、肌も乾燥しやすくなります。
肌の乾燥を防ぐために、体の外からはもちろん体の中からもケアをして、対策を行うことが大切です。

どうして肌の乾燥対策が必要なの？

肌が乾燥すると、外部刺激を防いで肌の水分を保っている角質層のバリア機能が低下します。その結果、水分が蒸発して強いかゆみ・乾燥肌（ドライスキン）・肌荒れ・皮膚アレルギー疾患を引き起こします。また、体内に細菌やウイルスが侵入しやすくなり、感染症にかかる確率が高くなります。

【肌の断面図】

皮脂膜、天然保湿因子、細胞間脂質のバリア機能によって肌の潤いが保たれています。



～スキンケアで肌しっとり～

肌の乾燥を防ぐために最も大切なのは保湿です。肌に水分を補給し、油分で潤いを保つことがポイントです。

顔まわりの保湿方法

洗顔・入浴後の5分以内が理想です。



①化粧水をしっかりなじませる

500円玉くらいの量を2～3回に分けて手に取り、顔全体につけます。手のひらをぴったりとつけてゆっくり押し込み、肌になじませます。コットンで化粧水をつける場合は、コットンがひたひたになるくらいしみ込ませましょう。



②乳液またはクリームでつつみ込む

最後に乳液またはクリームを手のひらでやさしく、顔全体を薄くつつむようになじませ、潤いを閉じ込めます。



洗顔の仕方

- 1～1分半を目安に洗顔し、人肌程度のぬるま湯ですすぎます。
- 洗顔料は、汚れをしっかりと落とし、刺激が少ないことを重点において選びましょう。乾燥がひどかったり、敏感肌の方には「低刺激」「弱酸性」「アミノ酸」と表示されたものがおすすめです。



<クレンジング>

- ミルクやクリームなどできるだけマイルドなタイプを選びましょう。
- 皮脂の多いTゾーンから始めて、目元や口元など皮膚の薄い部分は最後に洗います。

～スキンケアで肌しっとり～

体の保湿を上手に行うポイント

入浴後にタオルで体の水分を優しく拭き取ったら、5分以内を目安に保湿剤でお手入れしましょう。

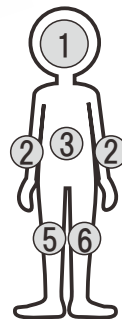
- 体は塗る面積が広く皮脂の少ない部分が多いので、オイルや油分がしっかり含まれたクリーム、ミルク、ワセリンがおすすめです。
- 乾燥しやすいひじ、すね、首、肩は多めに保湿剤を塗りましょう。

保湿剤の塗り方

<塗布量>



クリームタイプは人差し指の先から第一関節までの長さの量、液状タイプは1円玉大の量がどちらも約0.5gになる

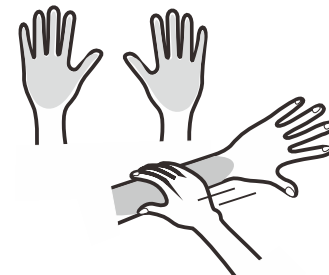


だいたい6つのブロックに分け、1つのブロックにつきおよそ2g塗る

- | | |
|-------|--------|
| ①顔・首 | ④背中・お尻 |
| ②両腕 | ⑤右足 |
| ③胸・お腹 | ⑥左足 |

<塗り方>

- ①手のひらに保湿剤を取り、手を合わせて人肌に温めます。
- ②温めた保湿剤をスタンプを押すように数か所へ置きます。
- ③指先から手のひら全体を使って、滑らせるように塗り広げます。



～入浴のポイント～

◎熱いお湯は皮膚表面の皮脂膜を傷つけ、乾燥の要因になります。湯温は40℃以下に設定しましょう。



◎石けん・ボディソープは「弱酸性」や「乾燥肌用」など低刺激のものを選びます。洗う時は、よく泡立ててから、手のひらや柔らかいタオルで優しく洗いましょう。洗い過ぎたり、強くこすると皮膚表面を傷つけ、乾燥や肌荒れの原因になります。

◎体に石けん・ボディソープが残っていると、乾燥やかぶれを引き起こします。すすぎ残しやすい背中、わきの下、首の付け根などは特に丁寧に流しましょう。

＜簡単ローションパック＞

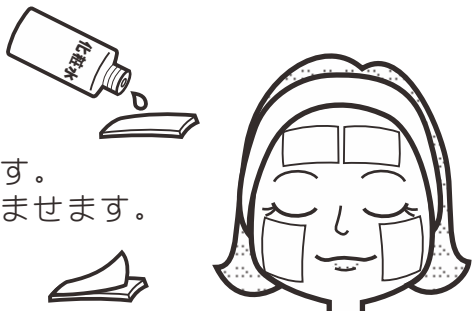
乾燥がひどい時は、ローションパックがおすすめです。パックが終わったらすぐに乳液またはクリームを塗り、潤いを肌の中に閉じ込めましょう。

＜用意するもの＞

コットン、化粧水、水

＜作り方＞

- ①コットンに水をしみ込ませます。
- ②水気を絞り、化粧水をしみ込ませます。
- ③コットンを2枚に薄くさき、顔にのせ2～3分パックします。



～体の中から潤いアップ～

生活習慣の乱れを整える

生活習慣を見直して、肌への刺激を与えないようにしましょう。

●ストレスを溜めない

過度なストレスを受けると、血管の収縮により肌に取り込まれる酸素や栄養が減少し、いきいきとした肌が保ちにくくなります。また、ストレスは免疫力を低下させ肌荒れを起こしやすく治りにくい状態にさせます。趣味や楽しいことをみつけ、なるべくストレスを解消するようにしましょう。



●適度に体を動かす

適度な運動で汗をかいて血行を良くすると、肌の新陳代謝も高まります。スポーツ以外でも、秋祭り、紅葉狩りなどで外出し、楽しみながら体を動かしましょう。



●十分な睡眠

肌の新陳代謝に必要な成長ホルモンは、寝ている間に分泌されます。睡眠不足は、免疫力を低下させるので、6時間以上の睡眠を心がけましょう。



肌に良い食事を心がける

乾燥を防ぐ栄養素を摂り、普段の食事から肌に潤いを与えましょう。

【たんぱく質】皮膚や髪の主成分で肌の新陳代謝を活発にする
☆肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

たんぱく質の一種であるコラーゲンには、細胞にハリを与える働きがあり、鶏肉の皮や魚の缶詰から摂ることができます。また、大豆製品にはイソフラボンが含まれ、コラーゲンの生成を助けます。



【ビタミンA】皮膚や粘膜の潤いを保つ

☆ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・パプリカ・乳製品・卵・鶏レバー



【ビタミンB群】新陳代謝を助け、皮膚の健康を保つ

☆ビタミンB6：青背魚(さんま、あじ)・マグロ・豚もも肉
☆ビタミンB2：乳製品・卵・鶏レバー



【ビタミンC】コラーゲンの生成を助ける

☆ブロッコリー・カリフラワー・大根・オレンジ・キウイ・柿



【ビタミンE】血行を良くし、新陳代謝を高める

☆ごま・くるみ・ピーナッツ・アーモンド



【ヒアルロン酸】細胞内の水分を保つ

☆長芋・おくら・もずく



【脂質】細胞膜の材料になり肌の水分を保つ

☆オメガ3系脂肪酸：さんま・いわし・エゴマ油・アマニ油

～水分補給も忘れずに～

- 食事とは別に、1日1～1.5Lは摂るようにする
- 冷たい飲み物は代謝を下げるので、温かいものを選ぶ



秋の美肌レシピ

さんまと大根の簡単煮

さんまには血液をサラサラにし、血行を良くするオメガ3系脂肪酸が含まれます。ビタミンCと抗酸化成分を含む大根と合わせて摂り、肌を整えましょう。

＜材料：2人分＞

- さんまのかば焼き缶…1缶
(煮汁含む)
- 大根……………4cm
- 和風だし……………300cc
- 料理酒……………小さじ1
- 枝豆(ゆで)……………8さや



＜作り方＞

- ①大根は皮をむき乱切りにし、軽く下ゆでします。
- ②鍋に①と和風だしを入れ、柔らかくなるまで煮たら大根をだしごと取りだします。
- ③空になった鍋に②の大根、さんま、料理酒を入れ、弱火でさんまの煮汁を大根にからめるように煮ます。
- ④器に盛り付け、さやから出した枝豆を上のにのせます。

