

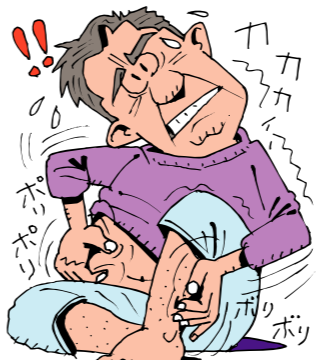
# 乾燥する時季のかゆみ・肌荒れ対策



空気が乾燥する秋から冬、春先にかけて、体のあちこちがかゆくなる方が多いのではないのでしょうか。また、乾燥や寒さが増すこれからの季節は、かゆみだけでなく肌荒れなどの肌トラブルも起きやすくなります。今回は、かゆみ対策を中心とした乾燥する時季の肌トラブル対策をご紹介します。

## ■乾燥するとかゆくなる訳

空気が乾燥すると起きる、かゆみと肌荒れ。実は、どちらもその原因は「乾燥肌」にあるのです。乾燥肌とは、空気が乾燥するとそれにもなって肌も乾燥し、見た目にもカサカサした状態になってしまうこと。このカサカサ状態は、皮膚の表面をガードしている角質層の水分や皮脂が失われて細かなひび割れができた状態で、体外からの刺激が皮膚の中に伝わりやすくなります。お餅が乾燥すると表面にひび割れができますが、同じようなことが空気が乾燥すると人



間の皮膚でも起きてしまうのです。

乾燥によるかゆみ以外にも、水仕事などで起きるひび・あかぎれのかゆみ、植物油や金属などのアレルギーによるかゆみ、皮膚病によるかゆみなど、かゆみにはさまざまな種類がありますから、原因がわからないかゆみが続くときや症状が重いときは医師に相談しましょう。

## ■空気の乾燥以外も注意

肌が乾燥するのは、空気の乾燥はもちろんですが、他にもたくさん原因があります。涼しくなると夏にくらべて水分摂取が少なくなり、体の中の水分が不足して肌が乾燥しやすい状態になります。寒くなると、どうしても運

動量が低下しますから、肌を乾燥から守る皮脂や汗の分泌量が少なくなり、ますます乾燥してしまいます。顔や手が特に乾燥しやすいのは、洗顔や手洗いで皮脂を落としてしまうという原因もあります。他にも紫外線をあびたことによる乾燥や喫煙などの生活習慣による乾燥、加齢による乾燥など、いくつもの原因が重なってかゆみと肌荒れを起こしている人が多いようです。

## 対策① 体の中から潤す

寒くなると水分補給が少なくなると、体内の水分が不足して肌が乾燥しやすくなりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、ミネラルやビタミンを積極的に摂ることも大切です。



重要です。悪玉菌が多い状態だと便秘になり、肌の再生に必要な栄養が吸収しにくくなりますから、ヨーグルトなどで乳酸菌を摂取して善玉菌の多い腸にするようにしましょう。

喫煙や無理なダイエット、偏食などの生活習慣や、疲労、睡眠不足、ストレスなどにも注意が必要です。これらは体の中から肌を潤す機能を低下させてかゆみや肌荒れを招くだけでなく、シミやしわ、たるみといった肌の老化を進めてしまいます。



す。特に肌の再生に欠かせない亜鉛とビタミンCは不足しないように注意したいものです。体の中から肌を潤すには、腸の健康状態も重要です。悪玉菌が多い状態だと便秘になり、肌の再生に必要な栄養が吸収しにくくなりますから、ヨーグルトなどで乳酸菌を摂取して善玉菌の多い腸にするようにしましょう。

## 対策④ 正しいスキンケア

特に男性に多いと思うのですが、間違ったスキンケアや手洗いで皮脂を落としてそのままにしている人が意外と多いようです。洗顔や手洗いはお湯で洗うと皮脂がと



け出してしまふので、体温程度のぬるま湯で洗い、洗い終わったら保湿クリームを塗りましょう。かゆみや肌荒れが起きている方は、洗い終

## 対策② 外出時の注意

外出時は外気にさらされる手や顔に保湿クリームを塗って出かけましょう。特に男性に多いと思うのですが、かゆみや肌荒れを気にしていない方も、極端に乾燥している日や風が強い日は保湿クリームを塗って出かけてみてください。保湿クリームの効果が実感できると思います。



また、冬でも紫外線には注意が必要ですから、手袋や帽子などを使用して紫外線を避けるようにしましょう。

## 対策③ 暖房に注意

加湿機能のないエアコンやストーブなどの暖房器具は室内を極端に乾燥させます。暖房器具を使うときは加湿器を併用するか、濡れたタオルなどを室内にかけると加湿効果があります。また、冬でも紫外線には注意が必要ですから、手袋や帽子などを使用して紫外線を避けるようにしましょう。

入浴でも皮脂を落とすぎない注意が必要です。石けん類の使いすぎや体をゴシゴシこすのは避けるようにしましょう。

## 対策⑤ かゆくてもかかない

かゆいからかいてしまったことは誰でもあると思いますが、一時的にかゆみが薄れても、決してかゆみが治まるわけではありません。かいてしまうと、逆にかゆみが増して「かゆみの悪循環」を引き起こしてしまいます。

乾燥によるかゆみや肌荒れが起きたときは、かかずに保湿クリームを塗っておくようにしましょう。

