

乾燥から守る！ 冬の肌荒れ・かゆみ対策



冬になると多くの方を悩ませる肌荒れや体のかゆみなどの肌トラブル。その原因の大半は乾燥した空気と低い気温にあります。気温と湿度が下がると、肌から蒸発する水分の量が増加して肌の乾燥が進み、肌トラブルが起きてしまいます。今回は、冬の乾燥から肌を守る対策をご紹介します。

■肌が乾燥する原因

肌が乾燥する原因は、空気の乾燥以外にもたくさんあります。

秋や冬に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。また、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種類などを積極的に摂るようにしましょう。



いう原因もあります。

他にも紫外線をあびる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肌トラブル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。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したいもの。海藻や牡蠣、柑橘

体の中から肌を潤す機能を低下させて肌荒れを招くだけでなく、シミやシワ、たるみといった肌の老化を進めてしまいます。



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てみましょう。男性は肌の状態



を気にしない方が多いと思いますが、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。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 室内での注意

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て乾燥を防ぎましょう。エアコンなどの風が直接当たると短時間で肌が乾燥しますので、この点も注意してください。

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うので、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、洗い終わったら化粧水で肌に水分を補給し、次に水分を逃がさないために保湿クリームでフタをしましょう。

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するのは避けるようにしましょう。

対策⑤ 高齢の方は特に注意を



加齢とともに肌細胞を生み出す力が衰え、その結果として肌が薄くなってしまう。こうなると刺激や

異物に対する肌の抵抗力が落ちますので、炎症や感染症にかかりやすくなってしまいます。そこで、高齢の方に特に注意していただきたいのが、ご紹介した対策に加えて、肌をつくる原料となるたんぱく質の摂取量を減らさないこと。毎日の食事で、肉や魚、大豆製品を積極的に摂るようにしましょう。

肌は体の表面をおおい、外界の刺激から体内を守っている人体で最大の器官です。ハリ、ツヤ、しっとり、カサカサ、シワ、シミ、たるみといった肌の状態は健康のバロメーターであり、健康な肌は若々しさの象徴です。

その肌が一年中でもっともダメージを受けやすいのが冬。予防と対策をしっかり行って冬を健康に乗りきってください。