

乾燥しがちな 季節のスキンケア

気温が低く、乾燥する冬。肌にとっては1年でもっとも過酷な季節です。かさつく、張りが無い、きめが乱れる、透明感がないなど肌のトラブルが多く、特にドライスキンが圧倒的に増える季節でもあります。この季節に肌をしっかりとケアするために、ドライスキンの原因を知り、予防の基本をおさらいしましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

ドライスキンとは

ドライスキンとは、皮膚が乾いた状態のことで、乾燥肌とも言います。人間の皮膚は、皮膚の外側から表皮・真皮・皮下組織の3層構造になっています。

皮膚の一番外側にある角層の皮脂膜（※）は、年間を通して一定であり、冬に角層の脂質の分泌が減少することはないと言われています。そのため、暖房器具による湿度の低下、外気の乾燥、気温低下に伴う発汗の減少など、環境の変化がドライスキンを悪化させる原因と考えられます。

※皮脂膜とは、毛孔と呼ばれる毛穴から分泌される皮脂と、汗腺から出る汗が混じり合っでできる薄い膜で、「天然のクリーム」とも呼ばれ、皮膚を保護しています。

ドライスキンを防ぐために

ドライスキンは予防できます。予防のためのポイントを確認してみましょう。

◆保湿

保湿のタイミングは、皮膚に潤いが残っている状態で行うことが大切です。入浴後ならば5分以内、手仕事ならば1〜2分

◆加湿

暖房器具を使う時は加湿も行いましょう。暖房器具の中でもエアコン、電気毛布、ホットカーペットなどの電気器具は、室内を乾燥させるので使いすぎに注意し、加湿器や濡れタオルなどで加湿を心がけましょう。



◆嗜好品

アルコールや香辛料の強い料理は控えめにしましょう。アルコールや香辛料は血液循環が良くなるので、かゆみが起こりやすいといわれています。

かゆみが出たら…

かゆいからといってかいてしまうと、皮膚を傷つけてしまい、そこから水分が蒸発し、さらに肌が乾燥してしまいます。また、かいて傷ができると菌が入り込んでしまい、さらにかゆみが増すなどの悪循環になってしまいます。

以内に保湿剤を塗ることがコツです。肌荒れが目立つときには、保湿剤の2度塗りも効果的です。保湿剤は、香料などがあまり使われていないシンプルなものが良いでしょう。



◆水仕事による手荒れ対策

手のひらには皮脂腺がなく、皮脂が不足している状態です。冬の水仕事も手荒れの原因になります。水仕事はなるべく少ない回数で済ませましょう。台所洗剤も界面活性剤（※）が使われているものが多いので、皮膚のバリアを崩してしまいます。水を溜めた中に少量の洗剤を入れて薄めた状態で使用するだけ



◆入浴方法

入浴は、皮膚の角層に水分を供給する機会ですので、ドライスキン予防には、ある程度ぬるめのお湯にゆつくりと入浴することをお勧めします。熱いお湯での長湯は、乾燥している皮膚には逆効果になります。

せっけんは、古い角質を取り除くという意味ではお勧めします。しかし、ナイロンタオルで強くこすったり、界面活性剤の多い液体せっけんを使用すると皮脂が取れてしまいます。

でも、手荒れ防止にはかなりの効果があります。それでもガサガサがひどくなってきたら、手袋を使いましょう。薄い木綿の手袋の上に、ビニールの手袋を二重にするとゴム手袋にかぶれる人にはより効果的です。

※界面活性剤とは、水と油の境界面に作用して、両者が交じり合うように働きかけるもので、自然界に存在するもの、人工的に作られるものの2種類があります。その中の「合成（石油系）界面活性剤」が含まれているものが、肌のバリア機能を弱めたり、蛋白質を変質させるため、ドライスキンなど皮膚のトラブルを引き起こしやすいといわれています。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月19日（水）、
10月20日（木）、
10月28日（金）の
歯科検診の結果で、
むし歯がなかった子どもを紹介
します。（敬称略）



佐々木拓仁（菊 古川）
松原由依（菊 上木庭）
田中凛（菊 北宮）
中尾桜歌（菊 片角）
上村太陽（菊 高野瀬）
石川りの（菊 榎方）
松尾鉄太郎（菊 大琳寺）
中村大翔（菊 東原）
井上隼（菊 亘）
木佐木翔（菊 亘）
橋本わか（菊 亘）
松野煌（菊 上長田）

前川真穂（菊 北宮）
奥村倅妃（菊 立石）
本田ひかり（菊 中町）
安部瑛太（菊 東正観寺）
川添士門（菊 柴町）
山田望加（菊 妻越）
坂本美咲（菊 川下）
大塚翔太（菊 伊萩）
隈部莉子（菊 小原）
吉村華月（菊 川下）
田中ひな（菊 小原）
永田有南（菊 高永）
永田希歩（菊 高永）
永田夢翔（菊 高永）
坂井葵（菊 南住吉）
村中優心（菊 田島団地）
稲田花（菊 朝日団地）
村山天領（菊 富の原台）
宮坂咲帆（菊 富の原一）
宇野良太（菊 富の原一）
田中菜々（菊 富の原一）
河上菜々（菊 富の原一）

12月の健康情報
☎096(385)3300(24時間)

月：リウマチ治療の変化
火：更年期障害とうつ状態
水：川崎病
木：お口の健康とアンチエイジング
金：お年寄りの皮膚のかゆみ
土/日：手足がしびれたらどこへかかればいいのか

◆栄養・生活
偏食をせず、バランスの良い食事を心がけましょう。ビタミンAには皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあり、皮膚の新陳代謝を促しますので、ビタミンAが含まれる食品を摂取したり、水分を多めに摂取したりすることも効果的です。

年末年始は、忘年会・新年会などで暴飲暴食をしたり、夜更かしをしたりと生活のリズムが乱れやすい時期です。しっかりと睡眠を取り、バランスの取れた食事をするなど規則正しい生活をしていきましょう！

ビタミンAを豊富に含む食材には、うなぎ、小魚、緑黄色野菜、卵、牛乳、鳥や牛のレバーなどがあります。



なるべく「固形せっけん」を使って柔らかいタオルか手で洗い流しましょう。タオルで体を拭くときは、こすりつけず、押さえるように拭きあげるのがコツです。

◆衣類

下着は肌にぴったりとした長めのもので、綿100%で肌触りの良いものにしましょう。また肌への刺激を防ぐため、チクチクするセーター類は避けるか、下着でカバーして直接肌に触れないようにします。静電気の起きやすい衣類は肌も乾燥しやすいです。

最近では、肌を着ないという人や子どもにも着せていない人を見かけますが、ドライスキン予防ということからも肌着の着用をお勧めします。

※汗をかいた後は、汗の塩分が皮膚を刺激しかゆみが増しますので、汗をかいたら面倒がらずに服を替えましょう。

※寒いとつい子供にも厚着をさせてしまいがちです。子どもの背中にそっと手を入れてみて汗ばんでいるようなときは、室温や服の着脱で調整をしてあげましょう。

