

2014.11.1
No.78

ご自由にお持ち帰りください

ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



保湿剤の使い方

秋から春先にかけては空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節となりますが、皮膚もこの時期は乾燥によるかゆみが出やすくなります。健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や、外からの刺激を防いでいますが、皮膚が乾燥した状態(ドライスキン)になると、角層が剥がれて隙間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

～乾燥性湿疹ってどんな症状？～

乾燥肌の皮膚は、表面のうおいや柔軟性がなくなり、もろくなっています。粉を噴いたような状態になり、夜布団に入って体が温まってくると、かゆくなってきました。全身、特にすね、腰まわり、背中などがかゆくなりやすいです。また、年齢、体質、気候、環境、ライフスタイルなどの要因も関係しています。

～治療は？～

保湿剤を使って皮膚の乾燥状態を改善することが大切です。保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように『ふた』をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。

～保湿剤の効果的な使い方～

保湿剤は、皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。入浴後、保湿剤を早く、ムラなく塗ることで、皮膚の乾きを防ぐことができます。指先ではなく、手のひらを使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。お子様には、くびれなども塗り残しのないように気をつけ、マッサージをするようにやさしく塗りましょう。軟膏やクリームは、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプの場合は1円玉大の量が約0.5gです。この量で、およそ手の面積2枚分塗ることができます。



保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。

乾燥肌を防ぐ！

栄養素 QUIZ クイズ

乾燥肌を防ぐのに効果があると言われる栄養素をご存知でしょうか？クイズに挑戦してお肌の健康を食事面から考えてみましょう。

何の栄養素のこと？	肌への働き	含まれる食物	ヒント
Q1 脂溶性ビタミンのひとつ。肝油ドロップに含まれています。	皮膚の乾燥を防ぐ効果があります。	レバー、緑黄色野菜に含まれます。	ビタミン ?
Q2 水溶性ビタミンのひとつ。特にビタミン()2や、()6がお肌の健康に役立ちます。	皮膚の新陳代謝を高め、健康な肌を作ります。	肉、魚、卵、乳製品、納豆、バナナ、にんにくなどに含まれます。	ビタミン ? 群
Q3 おなじみのビタミンですが、ストレスやタバコを吸うことで消費してしまいます。	コラーゲンの生成を助けて、肌のハリを保ちます。	果物、野菜、じゃがいもなどに含まれます。	ビタミン ?
Q4 体内で合成できないため食事から摂らないと不足する脂質です。中性脂肪を減らす働きがあり、頭が良くなる？とも言われています。	肌の油分を補ううおいを与えます。不足すると皮膚の角質化が起こります。	いわし、サバ、さんまなどに含まれます。	? HA 
Q5 脂溶性ビタミンのひとつ。抗酸化作用が強いので、老化や生活習慣病の予防効果も期待できます。	肌の血行を良くして、新陳代謝を促します。	植物油、アーモンド、うなぎ、かぼちゃなどに含まれます。	ビタミン ?

いかがでしたか？

乾燥肌を防ぐには、このような栄養素を積極的に摂ることが大事ですね。さらに、これらの栄養素は、お肌だけではなく、生活習慣病の予防にも期待できます。また、各栄養素が含まれる食品を見ると、さまざまな種類であることが分かります。食事だけで乾燥肌を防げるわけではありませんが、ひとつの食品に偏ることなくバランスよく食べ、左ページも参考に、お肌のために体の内側からも外側からも健康になりましょう！

参考：栄養素の通になる(女子栄養大学出版部)

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
A・B・C・D・E・F 各フロア
1F 化粧品・スキンケア (A) 2F 健康食品 (B) 3F 生活雑貨 (C) 4F 医薬品 (D) 5F 婦人科 (E) 6F 小児科 (F)

* ご了承ください *