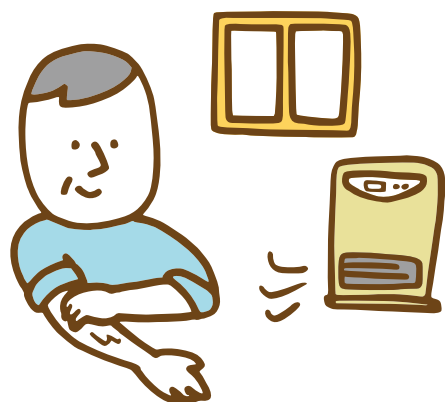
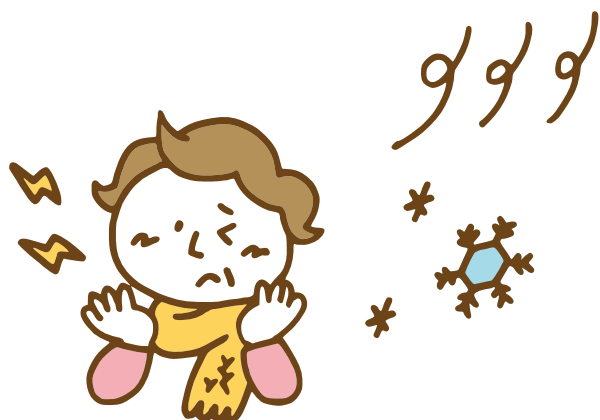


特集



お話しを  
聞きました!



日本皮膚科学会専門医  
浄水皮膚科クリニック

山田 陽子 院長

<http://josui-hifuka-clinic.com/>

# 大人のうるおい対策で 冬の肌悩みを解消!

ムズムズ、カサカサにもう苦しまない!

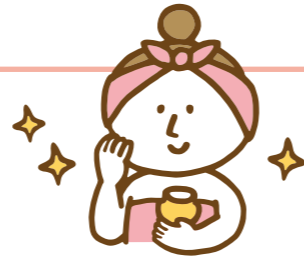
年齢に伴う生理的变化は、体のさまざまな部分に表れてきます。肌のかゆみもそのひとつ。高齢者の95%は、乾燥肌と言われています。かゆみの原因となるのが肌の乾燥。ひどくなると日常生活に支障をきたすこともあります。毎日のこまめなケアでうるおいを補給して、快適な日々を過ごしましょう。

# 大切なのはシンプルなケアを こまめに毎日続けていくこと。

乾燥肌対策に、特効薬はありません。しかし、ちょっとしたケアを毎日続けることで、皮膚トラブルから身を守ることができます。また、暮らしの中のちょっとした工夫で、乾燥を防ぐこともできます。今回は、そのいくつかの対策をご紹介します。

## 保湿

まず、カギとなるのは保湿  
足りなくなった水分や油分を補うために、  
保湿外用剤を使って肌を毎日ケアしましょう。



ここが  
ポイント!

乾燥を感じたらいつでも保湿が大切です。特に、気をつけて欲しいのが、湯上がりのタイミング。一見、お風呂上がりはうるおっているように思えますが、湯上がりの肌はすぐに乾燥してしまいがち。お風呂から上がった後「すぐに保湿!」を習慣づけましょう。

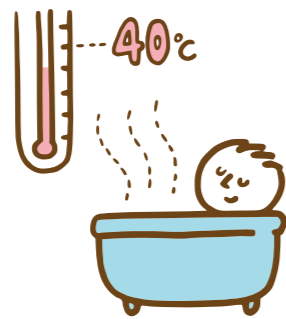
## 入浴

入浴は、  
コツをつかんで!!

熱いお湯での入浴は、スカッと爽快ですが、一方で皮膚から油分と水分を奪ってしまいます。また、乾燥して肌が弱っている時は、熱いお湯が肌に過剰な刺激を与えてしまうこともあります。

ここがポイント!

お湯の温度は40度未満で、風邪をひかない程度のぬるさがベスト。長風呂も実は肌の乾燥を助長するので、避けておきましょう。



ここがポイント!

ボディシャンプーは、皮脂をとりすぎないものを使いましょう。体のゴシゴシ洗いも厳禁。入浴剤は、保湿性の高いものを選びましょう。



## 洋服

乾燥を感じたら  
着る服にもご用心

肌が乾燥しているときは、ささいな衣服のすれで、普段は感じることもないかゆみがおこることがあります。特にチクチクするウールや、ゴワゴワする硬い素材などは避けて選ぶようにしましょう。

ここがポイント!

肌に直接ふれる下着にこだわるのもポイント。肌に刺激の少ない下着や、保湿効果のある繊維を使った下着なども充実しています。

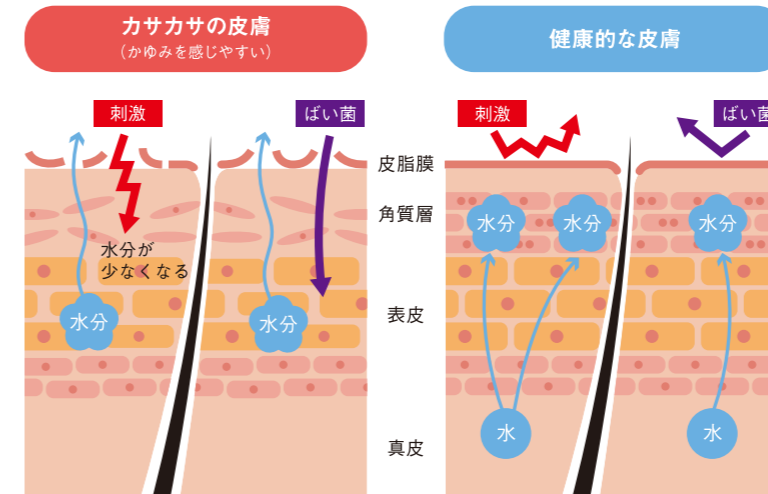


## 空気

お部屋の空気にもひと工夫

エアコンを使った暖房は、部屋の空気を乾燥させがちです。お部屋に加湿器をひとつ加えると乾燥を防ぐだけでなく、インフルエンザ対策にも効果的です。

## 肌が乾燥するとどうなるの?



## こんな症状ありませんか?

衣服のすれで  
肌がかゆくなる



寒さを感じると  
肌にかゆみができる



皮膚が炎症を  
おこしてしまった



自らうるおう力をもっている肌。  
しかし、その機能は年齢と共に衰えてきます。

健康な人の肌は、自らうるおう力をもっています。皮脂や角質層でつくりだす天然成分でうるおいのヴェールをつくり、外部からの異物の侵入や、体の水分の蒸発を防ぐバリアの役割も果たしています。しかし、年齢と共に、肌の機能は衰えてきます。皮脂の分泌は少なくなり、角質層も薄くなるので、水分を保つことができず、いわゆる「乾燥しやすい肌」になってしまいます。

バリア機能の衰えてきた肌は、とても無防備な状態です。さまざまな刺激に反応しやすくなっています。例えば、次のような症状を感じたことはありませんか?