

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



今月のテーマ

防ごう! 乾燥肌

冬は特に肌のカサツキやツツパリが気になりませんか。
肌の乾燥がひどくなると、かゆみや湿疹など皮膚トラブルの原因にもなります。
適切なケアをすることで乾燥肌を防ぎましょう。

乾燥肌の原因

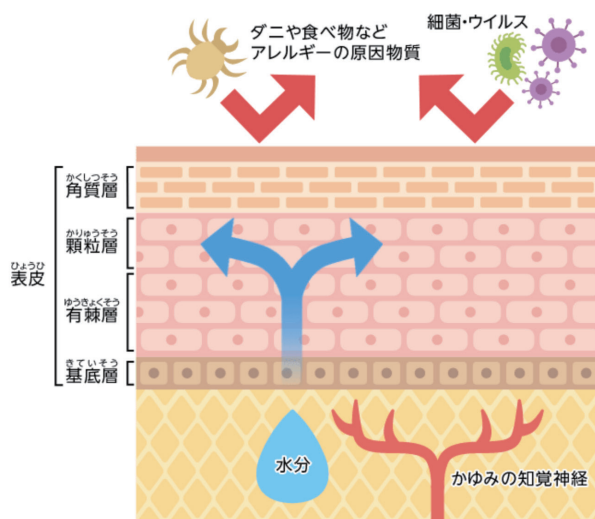
乾燥肌とは皮膚の水分や皮脂の油分が不足している状態で、「ドライスキン」とも呼ばれます。

皮膚の一番外側にある角質層は水分をたっぷり含むことで肌の潤いを保ち、外部の刺激や異物から皮膚を守る大切な役割(バリア機能)があります。

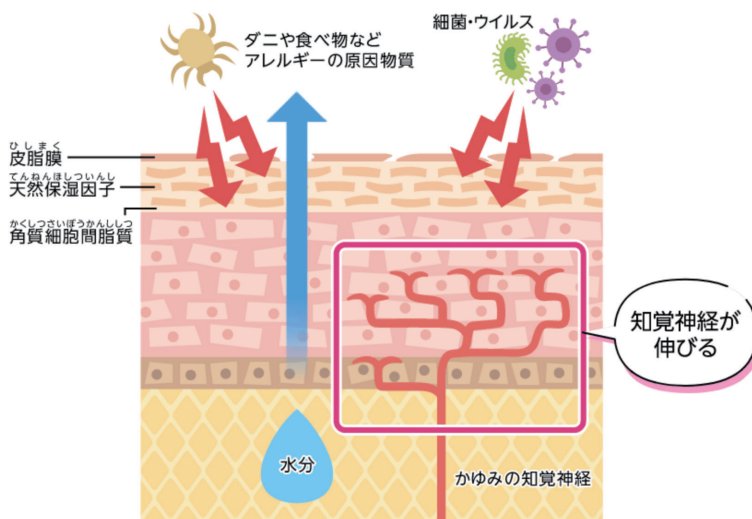
加齢による皮脂分泌の低下や空気の乾燥、皮膚への刺激や皮膚疾患などにより、このバリア機能が低下することで、皮膚から水分が失われ乾燥肌になります。さらに外部からの刺激や異物(アレルギーの原因物質や細菌やウイルスなど)が侵入しやすくなり皮膚トラブルがおこりやすくなります。



健康皮膚



乾燥皮膚



対策

～皮膚のバリア機能を保つことが大切～

◆ 保湿剤を使用する ◆◆◆

- 1日1回よりは、1日2回使用する
- 特に入浴後は、直後でなくてもいいので保湿剤を使用する
- 手を清潔にしてから、すりこみ過ぎず、やさしく伸ばすように使用する
- ティッシュが皮膚に貼りつく、またはテカる程度の量を使用する
※『保湿剤の使い方』の詳細はみやこ薬局ホームページ(みやこ通信149号)をご参照ください



【保湿剤 具体例】
OTC医薬品
ヒルマイルド

◆ 正しく入浴する ◆◆◆

- 石けんは過度に使用せず、すすぎ残しがないよう洗い流す
- ナイロンタオルやブラシは避ける
- 石けんは弱酸性、低刺激のものをを選び、よく泡立てて、泡を手のひらにとり、優しく洗う
- 乾燥の強いところは石けんの使用は最小限にする
- 潤いを守る角質層や皮脂が流れてしまうため熱いシャワーを浴びたり、熱いお湯に入るのは避ける



◆ 加湿器を使用する ◆◆◆

- エアコン(暖房・冷房)などの空調による乾燥を防ぐ
- 適切な湿度を保つ(目安40%~60%)

◆ 肌へ刺激の少ない衣類を選ぶ ◆◆◆

- 羊毛素材やゴワゴワするような肌との摩擦が大きい素材は避ける
- シルクやコットンなど柔らかく、肌さわりのよいものを選ぶ



◆ 冬でも紫外線対策をする ◆◆◆

- 夏場に比べてUVB(肌が赤くなる日焼けの原因)は少なくなるが、UVAは変わらず冬場でも降り注いでいる。UVAは透過率が高く、真皮層まで影響することで肌の乾燥やしわの原因となるため日常的にサンスクリーン(日焼け止め)を使用する

これらの日常的なケアしても改善しない場合や強いかゆみや湿疹がある場合などは医療機関を受診してください

参考文献: 皮脂欠乏診療の手引き2021

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

