

肌トラブル対処法～冬にかけての対策～

看護師 森 めぐみ

秋から冬にかけては空気が乾燥しているため、毎年乾燥肌に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。乾燥肌は適切なお手入れや生活の工夫で改善することができます。

● どうして肌は乾燥するのでしょうか？乾燥肌の原因はいろいろあります。

①顔のごしごし洗い

手で洗うのではなく、たっぷりと泡立てたせっけんでこすらないように洗うのがポイントです。

②湿度が低く、乾燥している

エアコン、ストーブを使用するため空気が乾いていませんか？部屋の湿度が30%をきると、肌の水分はどんどん失われていきます。加湿器などで、50～60%を保つようにしましょう。



③日焼け

日焼け止めを塗っていても日焼けをしてしまうことがあります。濡れたり、汗をかいたときは塗りなおすようにしましょう。日焼けした肌は水分が不足した状態です。熱をもっている場合は、流水や濡れタオルで冷やしましょう。その後、化粧水で水分を補います。

④老 化

ヒアルロン酸やコラーゲンが減少してしまうためです。また、女性ホルモンの減少も乾燥肌の原因と言われています。

⑤生活習慣

喫煙、バランスの悪い食事、ストレス、睡眠不足など、毎日の生活パターンの中に自分の乾燥肌の原因が隠れているかもしれません。

◎ まずは自分の肌の状態をチェックし、原因は何か探してみましょ！

乾燥肌によい食べ物

- ビタミンA・・・新陳代謝をよくしてターンオーバー（肌の再生）を促進
例）うなぎ、卵黄、緑黄色野菜
- ビタミンB・・・乾燥肌をはじめとして、いろいろな肌トラブルに有効
例）豚肉、豆腐
- ビタミンC・・・肌のハリを作るコラーゲンの生成
例）果物、野菜
- ビタミンE・・・血行が改善される
例）大豆、玄米、アボカド



* スキンケアと食事のバランスを整えることで乾燥を予防できます。ぜひ、お試しください。