

本来だったら 10 月～2 月がお肌が一番乾燥する季節。でも、最近はエアコンのおかげで夏でもお肌は乾燥気味。冬にかさかさお肌にならないために乾燥肌対策、今から始めてはいかがでしょうか。

■ 大人はみんな乾燥肌！？

赤ちゃんのお肌はみんなプルプル、でもお年よりのお肌は乾燥しがち。冗談で『シャワーでだんだんお肌が水をはじかなくなる』なんてお話聞きますよね。でも、残念ながらこれはホントの話。

女性では、だいたい 25～30 歳くらいから水分を保持する機能が減ってきて肌が乾燥するといわれています。男性ホルモンの減少に伴って皮脂の分泌が減るからとか、細胞間脂質の一種であるセラミドが減るからなどといわれています。

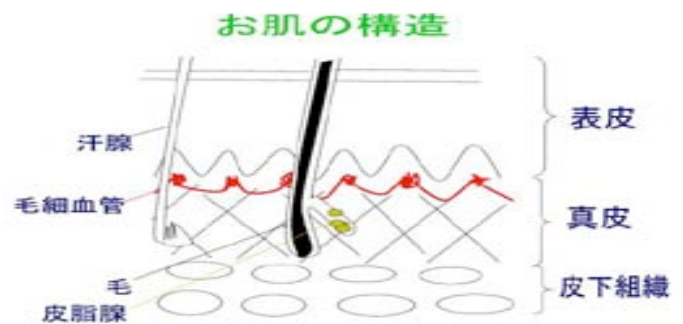
そして実は肌の乾燥のサインはまず、すねやかかかちに表れます。人によっては痒みを伴うこともあります。ちなみに男性では大体 50 歳くらいを過ぎると表れだすことが多いようです。

■ 皮膚の役割

それでは今回はまずお肌の構造をしっかり理解しましょう！下の図をご覧ください。ひとのお肌を拡大して見たものです。皮膚には表皮と真皮があり、その下に脂肪などを含む皮下組織があります。

皮膚の役割を簡単に書いておきますね。

- ・ 体の保護（異物、紫外線、ばい菌などから体を守ります）
- ・ 水分の保持（体から水分が蒸発しないようにします）
- ・ 体温調節（汗腺をしめたり緩めたりして汗をかくことで、また皮下脂肪は体から熱が放散されるのを防ぎます）
- ・ 感覚センサー（熱さ、痛み、モノに触れる感覚、圧力、冷たさなどを感じるのは皮膚のおかげなのです）



ちなみに体の中でも皮膚の厚さはいろいろ。まぶたは 0.1mm 弱、額は 0.4mm、足の裏になると 2mm もあります。また個人差、男女差もあり、女性のほうが男性よりも薄いようです。余談ですが、お肌の重さは平均 3 キロ！で脳より重いのです。

■ 詳しい表皮の構造 ～ 水分を保つしくみ

それでは具体的な注意点を挙げてみましょう。

- ・ 洗顔しすぎない～皮膚の皮脂を奪ってしまいます。
- ・ 熱いお風呂に入らない～あまりに熱いお風呂にはいると皮脂がぬけてしまいます。
- ・ エアコンの真下に行かない～エアコンの風を直接受けると皮膚から水分が蒸散しやすくなります。逆に植物や水槽の近くは比較的湿度が上がるので、そういったものの近くにいくのもおススメです。
- ・ 洗顔した後はたっぷり化粧水で水分を補給する。
- ・ ナイロンタオルなどでごしごしこすらない～タオルでこすると角質層を削ることになります。手のひらで石鹸をあわ立ててなぞるよう洗うのがおススメです。

■ 乾燥を防ぐ食べ物

まず大切なことはお肌は約一ヶ月周期で入れ替わっているということ。そして、水分の保持には実は水分、脂分の両方が関係しているということなのです。

新陳代謝を良くして健康な皮膚を作るためにはバランスの取れた食事が一番ですが、特にダイエットのしすぎで脂分をあまりに制限してしまうと、皮膚がかさかさする原因になってしまいますので注意を・・・。

また特にビタミンA、B、C、Eを摂るように心がけてくださいね。

- ・ ビタミンA～皮膚の新陳代謝を高めます。また乾燥を防ぐ効果があります。(逆にビタミンAが不足すると皮膚が乾燥して固くなります)。緑黄色野菜(色の濃い野菜)やうなぎなどに多く含まれます。でも、催奇形性があるので妊婦さんはちょっと摂りすぎに注意してくださいね。
- ・ ビタミンB～これも代謝を改善してひいては健康なお肌をつくれます。豆類、豚肉なんかに多く含まれます。
- ・ ビタミンC～コラーゲンという肌のはりの原因である成分の生成を助けます。タバコを吸う方、ストレスの多い方は不足しがちなのでたくさんとるように心がけてくださいね。野菜、果物に多く含まれます。
- ・ ビタミンE～血行促進、抗酸化作用があります。大豆、ナッツ、ごま、アボガドなんかがあります。ただ、ひとことで乾燥といっても甲状腺低下症などの病気で起こることもあります。全身的にひどい場合や、他の症状を伴う場合などは一度皮膚科を訪れていただくのもいいのではないのでしょうか。