

冬になると乾燥肌になる人が多くなります。肌が乾燥することで肌のバリア機能が低下し、ウイルスやアレルギー物質が体内に侵入しやすくなるため保湿を行うことが大切です。乾燥肌対策には、日常生活とスキンケアの両面からアプローチすることが重要です。冬に肌が乾燥しやすい理由と、肌を守る対策をご紹介します。



○冬に肌が乾燥する理由

- ・気温が低くなると体温も低くなり、皮脂膜（肌内部の水分蒸散を防ぎ肌の潤いを守る）を形成する汗や皮脂の分泌が減少します。
- ・冬は気温が低く空気中の水分量が少ないため乾燥が進みます。更に、暖房器具の使用により室内湿度も低下し、肌からの水分も奪われやすくなります。
- ・シャワーや湯船の温度が高いと、肌に必要な皮脂まで流してしまうため乾燥しやすくなります。
- ・冬服は素材によって肌が乾燥しやすくなります。ナイロンやポリエステル、吸湿発熱素材が含まれる衣服は肌の刺激になることがあります。

○肌を守る工夫

- ・部屋の加湿
暖房の使用時は空気が乾燥しやすいため、加湿器の使用、濡れたタオルを干す、水の入ったコップや観葉植物を置くなどの方法で、湿度 40～60%を保つよう加湿も一緒に行うのが良いです。
- ・こまめな水分補給
のどが渴いていなくても意識的に水分補給を行いましょう。冬場は特に水分補給を忘れがちなので、内側からのケアも大切です。
- ・適切なバスタイム
熱いお湯は肌の保湿成分も流してしまうため、洗顔や入浴の際は 38～40℃程度のぬるめのお湯を使用し、肌への刺激を減らすため優しく洗い長時間にならないよう心掛けましょう。
- ・肌に刺激の少ない衣類を選ぶ
すべての素材に気を遣うのは難しいので、肌に触れる肌着やパジャマだけでも肌に優しいといわれるシルクやコットンの素材を選ぶと良いでしょう。

- ・生活習慣

適度な運動は血行を促進し、肌の健康維持に役立ちます。また、バランスのとれた食事、特にビタミンCやE、タンパク質、必須アミノ酸の摂取は水分保持能力やバリア機能を維持するために重要です。

- ・スキンケアの見直し

洗顔・入浴後は肌の水分が蒸発しやすい状態なので、なるべく時間を置かず正しく保湿ケアを行うことが重要です。肌の乾燥状態に合わせて、保湿力の高いスキンケア用品を選び、適切に使用しましょう。

冬は気温の低下、空気の乾燥などにより乾燥肌になりやすい季節です。部屋の加湿や肌の保湿などの乾燥対策をして冬の乾燥に備えましょう。

しんゆう調剤薬局