

冬のかゆみに役立つ スキンケア

冬になると実感するのが肌の乾燥です。冬の季節は、夏とは異なるお肌の対処法や生活習慣の改善が必要になります。

私たちの肌は、細胞間脂質（セラミドなど）や天然保湿因子といった成分が肌の水分を保ち、皮脂と汗が混じり合い皮膚表面に膜を張ることで潤いを保っています。

冬になると気温の低下により血流の悪化を招き、体のすみずみまで栄養が行き届かなくなって、細胞間脂質や天然保湿因子、皮脂が十分に生成されなくなります。

また、大気の乾燥に加え、室内での暖房の使用により更なる湿度の低下を招き、肌は潤いを失い、バリア機能も衰えてトラブルを起こしやすくなってしまいます。

乾燥しやすい場所



まずは、生活習慣を改善してみましょう。

1. 正しい入浴方法

★浴槽のお湯は、42度を超えるとかゆみを生じやすくなります。

熱すぎないお湯で入浴をしましょう

★石鹸は殺菌剤や防腐剤、香料の表記などをチェックし、低刺激性の製品を選びましょう。

★体をゴシゴシするのは避け、すすぎは入念にしましょう。

★体の水分はタオルで優しく、そっと拭きとりましょう。

★入浴後すぐ保湿剤を塗りましょう。

2、皮膚の乾燥を防ぐ為の生活術

★肌に触れるものは木綿や絹にしましょう

化学繊維や毛織物はチクチクと皮膚を刺激します。

★部屋の湿度を心がける

暖房やエアコンをつけていると、さらに空気は乾燥します。理想の湿度は40～60%。加湿器や、なければ室内に洗濯物を干したり、濡れたタオルを1枚下げておくだけでも効果があります。

★こたつや電気毛布に要注意

こたつや電気毛布は皮膚表面の水分を奪い肌を乾燥させます。使用する際には温度を低めにし、使用時間を短めにするなど工夫しましょう。



乾燥肌の治療法

乾燥してカサついた肌にはまず、保湿剤を使用しうるおいを与えるのが大切です。

- * **ワセリン**… 皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐ働きがあります。刺激はなく保湿効果も高いですが、ベタつくのが欠点です。(市販商品例：白色ワセリン)
- * **セラミド**…角質の水分保持に重要な役割を果たす細胞間脂質の物質の一種、セラミドを含んだ製品。保湿効果があり、皮膚に柔軟性を与えます。(市販商品例：キュレル)
- * **尿素剤**…体内の水分を角質層に取り込み角質の硬い部分を取り去ります。配合量に10%と20%の2種類があり含有量が高いと保湿効果は上がりますが、刺激を感じる場合があります。(市販商品例：ワムナール、ケラチナミン)
- * **ヘパリン類似物質**…角質の水分含有量を増加させ、皮膚の潤いを保つほか、血行を良くします。(処方例：ヒルドイドソフトクリーム)

こうした保湿剤は乾燥の初期段階には適していますが、我慢できずに掻いてしまうと刺激になり炎症がひどくなってさらにかゆくなるという悪循環になってしまいます。皮膚科に受診するか、ステロイド外用剤を購入し使用するなどの対応が必要になります。

