

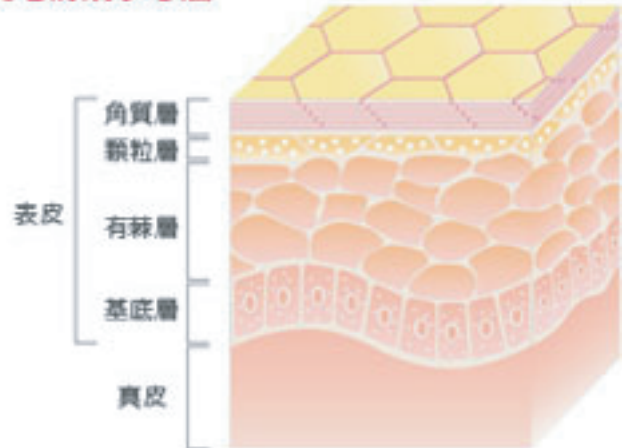
冬が近づいてくると、夜、手足や背中が痒くなって、眠れなくなることはありませんか？
寒い時期の痒みは、肌が乾燥するために起こるものです。

私たちの皮膚は表皮、真皮、皮下脂肪の三層構造で、表皮の一番外側には角質層があります。健康な皮膚は、角質層が規則的に並んでおり、さらに皮脂膜が角質層を覆い、水分の蒸発や痒みの原因が侵入してくることを防いでいます。

しかし、乾燥すると、この角質層や皮脂膜が壊れ、痒みの原因が侵入してしまうのです。

「痒いからかく」という動作を繰り返すと、表皮は更に荒れてしまい、ますます痒みの原因が侵入し、水分がどんどん蒸発するという悪循環に陥ってしまいます。

表皮を構成する層



乾燥肌にならない為には、日頃の生活の中でスキンケアが大切です。特に入浴の仕方や、入浴後の肌のお手入れに気をつけましょう。

お風呂は痒みを感じにくい40度前後が良いようです。また体を洗う時は、あまりゴシゴシこすらないようにしましょう。こすると角質層が壊れる原因になります。

体を洗うタオルも、刺激の強いナイロンなどは避け、綿など柔らかい素材を使用した方が良いでしょう。

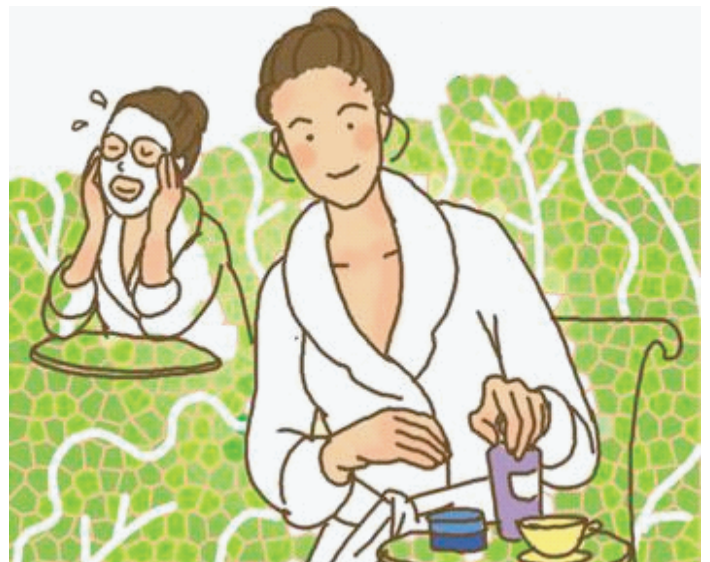
入浴後は、肌が湿っているうちに保湿剤を塗りましょう。お風呂に入ると、皮脂が落ちて水分の蒸発を防げなくなり、乾燥しやすくなります。放っておくと、入浴前より乾燥してしまうため、早めに保湿剤を塗ることが大切です。

馬油やつばき油、ワセリンなど皮脂の代わりになる油分は、皮脂からの水分の蒸発を防ぎます。

症状別に見ると、白い粉が吹いたようになる時は、尿素入りのクリームなどをつけると良いそうです。また、肌が荒れて痒いときは、セラミド入りの保湿剤が効果があるそうです。

更に。部屋の湿度にも気を配りましょう。湿度は60%程度が過ごしやすく、肌の乾燥も防げます。湿度計を置いて乾燥しているときは加湿器を使うなどの対策をとりましょう。

こまめなスキンケアで、今年は痒みとさよならしましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>