

冬のお肌トラブルにご注意を!!

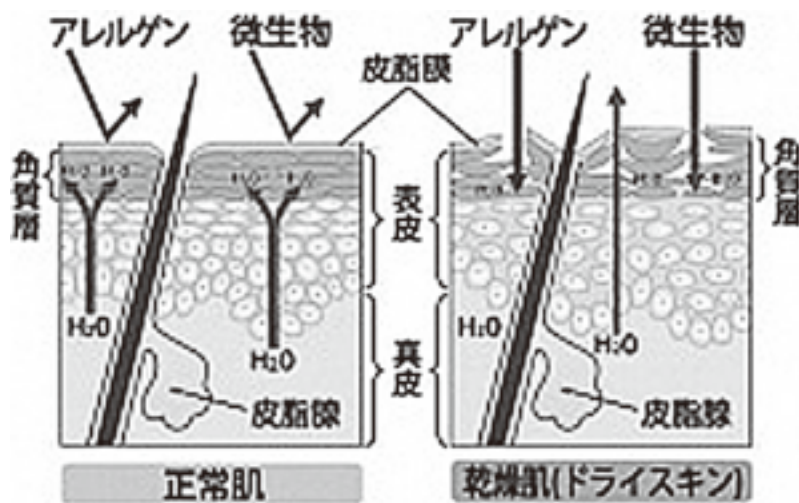
肌の健康は、皮脂膜と角質層によって保たれています。

1 手あれ、乾燥肌(乾皮症)

冬のようなあまり汗をかかない季節は皮脂膜(汗と皮脂が混ざり合って出来る天然の保湿クリームのようなもの)ができにくく、角質層のみになってしまいます。すると皮膚のバリア機能の低下が起こり乾燥肌に…。

「原因の70%はゴシゴシ洗すぎ」と言われています。

乾皮症では「バリア機能の低下」⇒「アレルギー等の進入」⇒「痒み」⇒「掻く」⇒「バリア機能の更なる低下」と悪循環を繰り返してしまいます。



2 ひび・あかぎれ

どちらも肌に亀裂が入った状態をさします。

「ひび」は、肌表面の溝に沿って亀裂を生じている程度で、主に『かゆみ』が症状として現れますが、これがひどくなると肌表面にとどまらず真皮層にまで亀裂が生じてしまいます。これを「あかぎれ」と言います。「あかぎれ」は症状として主に『いたみ』が現れます。

3 主婦湿疹(手湿疹)

水仕事や紙をよく扱う仕事を行うことで手の皮脂や角質が落ちてしまい起こります。「乾燥型」と「湿潤型」の2つのタイプがあります。

乾燥型	バリア機能を失った皮膚がカサカサしひどくなるとひび割れてくる。
湿潤型	バリア機能を失ったところに洗剤などの刺激物が入り水疱が出来てくる。水疱はつぶしても治ることはなく、むしろひどくなることもある。

日常生活での予防法

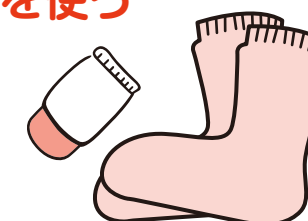
水を 使うときの 注意点

- 手の洗いすぎに注意する
- 手を洗ったらすぐに拭く
- 水仕事の際はゴム手袋を着用する
- 水仕事や入浴後は、こまめに保湿剤を使う



過ごし方の 注意点

- 暖房機器を使うときは加湿器を使う
- 外出の際は手袋をする
- 就寝時は保湿剤を塗った上に手袋や靴下を着用する



保湿剤の選び方と使い方

選び方のポイント

- ❖保湿剤は皮膚に水分を与え乾燥を防止してくれる保湿性の高い成分が入っています。
- ❖ヘパリン、尿素、グリセリン、ワセリンなどを含んだ製品が薬局で購入できます。
- ❖赤みや痒みが強く、炎症が進行しているときには十分な抗炎症作用を持ったステロイド外用剤を使用すると良いでしょう。(医師や薬剤師に相談しましょう)

使い方のポイント

- ❖入浴後10分以内に塗りましょう。
- ❖かゆみが治まっても冬の間は使い続けましょう。
- ❖すりこまず手のひらで優しく塗りましょう。
- ❖たっぷりこまめにつけましょう。
- ❖刺激感の少なく心地よいものを選びましょう。