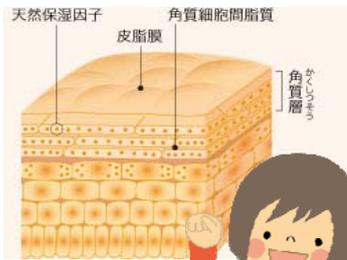


マリン健康通信 第6回 テーマ ～冬場のかゆみ・乾燥とスキンケア～



冬は寒さや乾燥が気になる季節です。かゆみや肌荒れなどのトラブルがおきやすい季節でもあります。肌の乾燥はかゆみの大敵！保湿はとても大切なスキンケアです。今回は冬場のかゆみ対策と保湿のポイントをご紹介します。



健康な皮膚

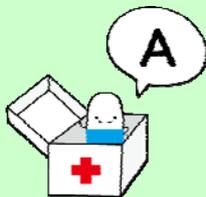


乾燥皮膚



正常な皮膚は、水分と油分(皮脂)によって外部から異物が侵入するのを防ぐバリア機能を果たしています。肌が乾燥した状態では、角質細胞がめくれあがり、さらに細胞の間を埋めているはずの脂質が不足して、表皮はあれた状態になっています。するとちょっとした刺激に対しても敏感に反応し、肌トラブルが起きてしまうのです。

かゆいから、掻いちゃうよ！
どうしていけないの？



掻いているときは一時的に気持ちがいいかもしれませんが、決してかゆみがおさまるわけではありません。"掻くこと"は、皮膚を傷つけるだけではなく、かゆみ自身も増長させてしまい悪循環を引き起こしてしまうのです。掻かないだけで、皮膚症状がかなりよくなることもあるんですよ！

掻いちゃダメ！の理由

1. 皮膚を傷つけないため
2. 皮膚症状(皮膚炎)の悪化を防ぐため
3. かゆみを増長させないため



保湿剤の役割

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように”ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割をもっています。健康な皮膚を守るために、毎日保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう！



成人

保湿剤の塗り方の工夫

◎指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。

◎入浴後5分以内に塗りましょう

保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。

◎塗る前に皮膚を湿らせておきましょう

保湿剤は皮膚から水分が逃げないように”ふた”をする役割をもっています。そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくと、効果的です。



《乾燥しやすくかゆみを感じやすい部位》

すね、おなか、腰

小さいお子さま

保湿剤の塗り方の工夫

◎入浴後、保湿剤を早く、ムラなく塗ることで、皮膚の乾きを防ぐことができます。やさしく話しかけながら塗ると、親子ともにリラックスして上手に塗れます。

◎マッサージするようにやさしく塗りましょう。
わきの下やくびれなども塗り残しのないようにしましょう。

◎お子様が嫌がらない保湿剤を選ぶことも大切です。



こちらは保湿剤の塗り方の一例を紹介したものです。
詳しくは、かかりつけ医師や薬剤師にご相談ください。

皮膚に過度な刺激やダメージを与えないこと、かゆみを誘発するものを避けることが大切です。
生活面での注意点と工夫をご紹介します。

皮膚に刺激の少ない素材の衣類を

吸湿性・肌触りがいい木綿の衣類がおすすめです。特に肌に直接接触れる部分は生地がごわつくもの、縫い目が目立つもの、特殊な染料を使っているものは避けましょう。

衣類のお洗濯はしっかりと

洗剤が残らないように、しっかりとすすぎ洗いをしましょう。



顔や首に刺激を与えないようなヘアスタイルを

毛先があたると刺激になり、かゆみを誘発することがあります。またヘアカラーなどによるかぶれが出ることもありますので気になる方は専門医にご相談を。



汗をかいたら、しっかり洗い流して

汗はかゆみを誘発することがあります。スポーツなどで気持ちのいい汗を流したら、きちんとシャワーなどで洗い流しましょう。スキンケアも忘れずに。



適度な温度・湿度を心がけて

エアコンなどの空調機器による乾燥は皮膚の大敵。適度な温度・湿度を保ちましょう。加湿器を利用するなどの乾燥対策も重要です。



食生活に注意

体があたたまるとかゆみが出やすくなります。香辛料や辛い食べ物、アルコールなどは、汗や皮膚のほてり感をもたらし、かゆみが強くなることもあるので、注意しましょう。



つめのお手入れをきちんと

つめが伸びていたり、とがっていると、皮膚を掻いたときにキズつけてしまうことがあります。つめ切りやヤスリを使ってお手入れをしましょう。

心身ともにゆったりした生活を

ストレスはお肌の大敵、といいますが、かゆみを誘発することも知られています。ゆったりした生活を心がけましょう。





かゆみが強い場合やかきむしって湿疹ができたときには塗り薬が必要です。また、かゆみは乾燥肌以外にも、じんましんやアトピー性皮膚炎、糖尿病や腎臓病などの内臓の病気が原因で生じる場合があります。保湿剤を塗ってもかゆみが続く場合は、まず皮膚科の専門医を受診しましょう。



参考：KYOWA KIRIN HP資料
資生堂HP資料
マルホ株式会社資料
Meron HP