

マリン健康通信

H23年度 第5号



～冬のカサカサ肌対策～

《悩ましいカサカサ肌》

秋から冬にかけての時期で常に悩ましいのが乾燥肌です。この時期は空気が乾燥し、肌の表面はカサカサし、ざらつきが目立ちます。面倒だからと言って何も対策せずに放っておくと、症状は悪化し、あかぎれ、ひび割れといった状況となり、場合によっては痛みが出たりしますので注意が必要です。



また、乾燥肌になった場合は、見た目や痛み以上に悩ましいのが肌の「かゆみ」です。内側からチクチクとするなんとも表現しがたいかゆみは、患部だけでなく全身に及ぶ場合もあるくらいです。1年のうちでも、空気が乾燥する寒い季節特有の皮膚疾患ですので、早めの対策を行い、準備をしておきたいものです。

《なぜ肌は乾燥するの?》

肌は遺伝による先天的な原因のものを除いては、生活環境、外的刺激の度合いなど、後天的原因により乾燥しやすい状態となります。具体的には、加齢による皮脂の低下、入浴時に使用する洗剤（石鹸など）の過度使用による肌のブロック機能の破壊、栄養バランスの悪い食事などが考えられます。

また、乾燥肌を起こしやすくなっている生活環境を、食事や洗剤などの原因を含め考えられるものをいくつかピックアップしてみました。

1. 暖房の長時間使用
2. 長時間入浴と洗剤や石鹸（せっけん）の多量使用
3. 肌のこすりすぎ
4. 栄養バランスの悪い食事
5. 化学繊維の下着や衣類の着用

実に日常的なものばかりです。つまり乾燥肌はあなたの心がけ次第でずいぶんと症状は軽くなります。今からできるものはすぐにでも対処していきたいところです。

《乾燥肌ケアに洗顔とスキンケア》

乾燥肌をケアする方法として、洗顔やスキンケアなどがあります。日本人に多く見られるのですが、過度な綺麗好きのため皮脂の少ない部位への洗顔料やせっけんの使いすぎで、自ら肌を老化させているケースも少なくはありません。

例えば、背中や胸の中心部は、皮脂の多いところですからしっかり洗っても問題ありませんが、顔や腕はあまり皮脂の出るところではありませんので、胸や背中と同じレベルで考える必要は全くありません。皮脂の多い箇所と少ない箇所を見極めた上でメリハリのあるスキンケアが大切なのです。

◇ 乾燥肌の洗顔法

洗顔は、石鹸でなるべくたくさん泡を立てて、刺激を与えないように優しく汚れを落としたり、体温と同じくらいの温度のお湯で、すすぎ残しのないようにしっかりと洗い流します。また、タオルもできるだけ刺激の少ない天然素材を使用し、こすらないように顔を抑える程度の感じで拭きます。

洗顔後は、保湿剤が入っている化粧水などを手に出し、両手で顔を覆うように肌にしみこませます。洗顔するとすぐに肌は乾燥を始めるので、なるべく素早いお手入れが肝心です。



◇ 乾燥肌用スキンケア商品の選び方

スキンケア商品には、いろいろな化学物質が含まれているため、敏感肌の方にとっては刺激が強く、乾燥肌をさらに悪化させてしまうものもあります。スキンケア商品を選ぶ際には、天然成分で作られたものやノンアルコールタイプのものでよいでしょう。

市販されているスキンケア商品の中から選ぶ場合には、乾燥肌の方のためのものが売られているのでそれを選ぶことをおすすめします。

加えて、スキンケア商品を選ぶ場合、乾燥肌に大切な保湿成分が含まれているものを選ぶようにしましょう。

《歩くことで乾燥肌対策！》

乾燥肌の対策には適度な運動も効果的です。

この適度な運動の一つにウォーキングがあります。歩くことで体内の毒素や老廃物が排泄されるからです。毒素や老廃物には、排尿や排便では排出できないものもあり、それらは通常汗として排出されるのですが、運動不足の現代人はあまり汗をかきません。そのため毒素や老廃物が体内に溜まりやすいのです。

体内に溜まった毒素や老廃物は、いろいろな疾患を引き起こします。そのひとつとして、乾燥肌などの肌の問題があるのです。

歩くという行為は簡単に始められて、しかも景色を楽しんだりすることによってストレス解消にもなり、乾燥肌を改善させることにはとても良い運動となるでしょう。

◇ 乾燥肌の改善のための歩き方

ウォーキングを始める場合は、自分にとって無理なく楽しくできる量から始めることをおすすめします。なぜなら、乾燥肌の要因となるもののひとつにストレスが大きく関わっているからです。乾燥肌を改善させようとして始めたウォーキングが逆にストレスになってしまえば、まったく意味がないのです。

また、最初から長い距離を歩くという行為は、身体にとっても負担となり、よい行為とはいえないでしょう。

ですから、最初は近所を歩く程度にして、それからだんだんと距離を少しずつ増やすようにしていきましょう。

例えば、友達を誘い、おしゃべりをしながら歩いてみるなどをすると、歩くという行為が楽しく続けられるようになるでしょう。



《外出時の乾燥肌対策》

身体は洋服を着て外出しますが、顔は何も着ていないため、刺激のある外気に無防備で晒されていることとなります。夏場は日焼け止めで紫外線対策をしますが、冬はその紫外線対策に加えて、乾燥対策が必要になります。

外出時の乾燥肌対策としては、一番はもちろん保湿です。

お化粧をする場合は、美容液を塗ってから必ず保湿効果のある下地クリームをつけてファンデーションを塗りましょう。特にメイクをしない場合は、必ず保湿クリームは塗ってから外出するようにしましょう。

《乾燥肌にお勧めの食べ物》

乾燥肌のケアには、皮膚に塗るものばかりが浮かびますが、実は乾燥肌には身体の内側から効く食べ物があります。お勧めは、冬に旬を迎える野菜たちです。冬に旬を迎える野菜は体を温め、肌の乾燥を防ぐものが多いのです。特におすすめの野菜は、ブロッコリーです。



ブロッコリーには、肌に良いβカロチンやビタミンCなどが豊富に含まれているので是非積極的に食べてください。他にもかぼちゃや人参などの緑黄色野菜もおすすめです。

また、大豆も乾燥肌に効果的です。大豆は乾燥肌に良いビタミンB2やビタミンE、良質のたんぱく質を多く含みます。特に納豆のネバネバには、肌をしっとりと保湿する効果があることが分かっています。

《入浴剤でお肌ケア》

お風呂での保湿は顔だけでなく、全身に効果的ですから特にお勧めです。お風呂で気持ちよく心身共に心もリラックスすることは、ストレス解消にもなります。そしてそんなバスタイムに入浴剤を使ってさらに保湿効果をアップしましょう。



乾燥肌の人のお風呂には、保湿効果のあるものがお勧めですので、成分表示をしっかりと確認しましょう。分からない場合は、お店の人に乾燥肌だと言って相談してください。

ただし、あまり熱いお湯は肌に良くありません。皮脂が流れ出してしまいますし、身体を温めすぎるとかゆみも起こりやすくなります。お風呂に入る際は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。

以上のように、乾燥肌は生活習慣を改善することで、症状を軽減することが可能です。空気の乾燥がより一層ひどくなるこれからの時期に、しっかりと準備をして万全の態勢で臨むようにしましょう。

また、乾燥肌はアトピー性皮膚炎などのアレルギーが原因になっている場合もあるので、かゆみや湿疹が長く続く場合には、皮膚科のお医者さんにも相談するようにしましょう。