

冬の肌トラブル～乾燥肌の原因と対処法

冬に多い肌トラブル、乾燥肌。空気が乾燥する季節だから仕方ないと思いませんか？今回は乾燥肌をまねきやすい原因についてと、それに適した治療法・スキンケアについて紹介します。

冬に皮膚が乾燥するワケは？



多くの人を悩ませる肌トラブルに乾燥肌があります。かゆみが強くなってストレスがたまり、掻きすぎてますます肌を刺激から弱くし、炎症に発展し、さらにそれを掻きこわして症状が悪化するなど、日常生活に大きな支障をもたらします。

乾燥肌は、気温や湿度の低下といった環境の変化が主な原因です。寒さ対策のエアコンも肌の乾燥をまねいています。

乾燥肌の治療方法

乾燥してカサついた肌には、まず保湿剤を用いてうるおいを与えることが大切です。保湿剤には、たくさんの種類がありますが、どの種類にも肌のうるおいを維持する成分が入っています。毎日、こまめに塗ることで効果を得られるため、使い心地の気に入ったものを選ぶと良いでしょう。

●おもな保湿剤の種類と特徴

- ・ **ワセリン** 皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐはたらきがある。刺激はなく保湿効果も高いが、使用感がベタつく。
- ・ **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る。
- ・ **尿素剤** 体内の水分を角質層に取り込み、角質の固い部分を取り去るはたらきがある。配合量が10%と20%の2種類があり、含有量が高いと保湿効果は上がるが、刺激を感じることもある。
- ・ **ヘパリン類似物質** 角質の水分含有量を増加させ、皮膚のうるおいを保つ。血行を良くするはたらきがある。



こうした保湿剤は肌の乾燥が初期の段階には適していますが、かゆみが強いと掻いてしまいます。掻きすぎて傷跡が残る恐れもあります。早くキレイに治すためには、ステロイド外用剤を用いて適切な治療を行う必要があります。

重要なスキンケア 乾燥を悪化させるライフスタイルの見直しが重要

肌の洗いすぎ…肌を清潔に保つことは大切ですが、洗いすぎは皮脂を洗い流し、洗浄剤が刺激となって皮膚トラブルを招くこともあります。顔(とくにTゾーン)や胸・上背部などは比較的皮脂が多く分泌されますが、すねや背中などは乾燥しやすい部位です。

栄養素をバランスよく

体の内側から材料となる栄養素をバランスよく補給し続けることが重要です。かたよった食生活を改善し、ビタミンCを破壊する喫煙習慣を見直すことも重要です。さらに、冬は汗をかく機会が少ないため、水分の摂取を怠りがち。温かい飲み物で水分を摂りましょう。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください