



健診センターニュース 第39号

乾燥肌のお話

乾燥肌って、どんな状態なの？

肌は角質層が水分を保ち、皮脂が膜をつくって肌のうるおいを保ってくれています。乾燥肌とは、角質層の水分が少なくなったり、皮脂が減ることによって皮膚の表面が乾燥した状態をいいます。空気の乾燥する冬は特に注意が必要です。

乾燥肌とかゆみの関係は？

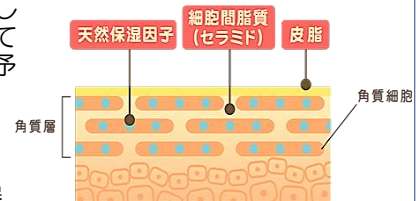
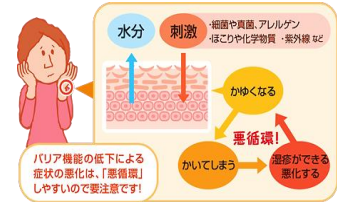
乾燥してきめが粗くなった皮膚は、細菌・真菌、ほこりなどから体を守る「バリア機能」が失われた状態で、外部からの刺激によって、湿疹・かゆみなどが起こりやすくなっています。一度かゆみを感じてひっかいてしまうと湿疹ができ、かゆみのためにさらにひっかくという悪循環に陥ってしまいます。乾燥肌が悪化して皮膚疾患になる前に、正しい保湿ケアで予防することが大切です。

肌にやさしいくらしのヒント

- エアコンは控えめにして室温もこまめに調整しましょう。冬は加湿器の併用も効果的です。
- 保湿剤や日焼け止めなど季節に合わせた日常のスキンケアを習慣づけましょう。
- 夜更かしをせず、細胞が再生される夜間に睡眠を十分に取らしましょう。
- 過度のダイエットは避け、バランスの良い食生活を心がけましょう。

上手な薬の塗り方は？

薬の効果をきちんと得るには適量を正しく用いることが大切です。人差し指の先から第一関節までの長さに出した量（1FTU）で大人の手のひら2枚分の広さがひとつの目安です。べつつきが気になるようでしたら、手のひらで軽く押さえるようにしてなじませましょう。



熱いお湯に長くつかると
保温・温熱効果の高すぎる入浴剤

ナイロンタオル
アカスリタオル
洗浄力の強い石けん

刺激のある成分入りの保湿剤
保湿剤の塗り残しや塗り忘れ

ぬるめのお湯
つかるのは10分程度
保湿系入浴剤

綿素材のタオル
低刺激性の石けん
手のひらで洗う

引用参考: <http://hc.mochida.co.jp/skincare>

～塗り薬について～

かゆみや乾燥を防ぐ塗り薬にも、様々なものがあります。どんなものを選べば良いのか迷いますよね。そんなときの参考にしてみてください。

＜軟膏＞

油脂性基材の塗り薬で刺激感が少ないので、掻き傷やひび割れた部位などいろいろな状態の皮膚に使用できます。保湿性が高く、アトピー性皮膚炎などのカサカサした肌にも適しています。

皮膚を保護する作用が強い一方で、べたつき感があるため使用感や使用部位によってはあまり好まない人もいます。

＜クリーム＞

水と油を混ぜ合わせる乳剤性基材の塗り薬で、べたつきにくく皮膚に浸透しやすいので、厚くなった状態の皮膚や硬くなった痒疹などに適しています。ただし、じゅくじゅくと湿潤した病変に塗ると、薬の添加物が刺激になってしまうことがあります。また一般にクリーム剤は保湿のイメージが強いのです

が、冬など乾燥している肌への塗布により過乾燥が起こることがあります。

＜ローション＞

水やアルコールに薬の成分が入っているので、即効性がありかゆみ止めや痛み止めに適しています。使用感がサラサラとして好まれますが、持続時間が短いという欠点もあります。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1
はお休み)