



乾燥肌を防ぎたい!!

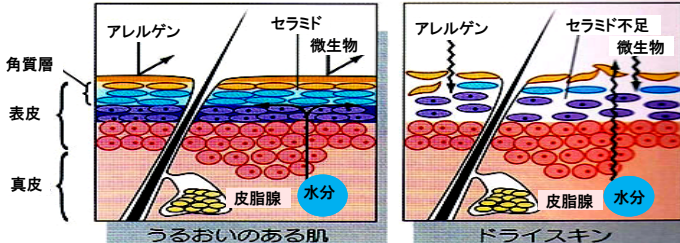


冬になり、空気が乾燥してくると、気になるのが「お肌の乾燥」です。放っておくと「かゆみ」にもつながります。乾燥肌を予防・改善して、楽しく冬を過ごしましょう。

乾燥肌（ドライスキン）とは

皮膚のバリア機能が様々な原因で低下し、肌の水分が奪われ皮膚が乾燥した状態をいいます。

乾燥肌が続くと、手荒れ・肌荒れの症状が現れ、ひどくなると「かゆみ・ひび割れ」等が起こる場合もあります。



●冬に乾燥肌になりやすい理由●

1.気温の低下

皮脂と汗の分泌が急速に低下し、さらに乾燥した空気、肌の水分は次々と蒸発する。そのため皮膚表面の乾燥により抵抗力も低下する。

2.皮脂分泌の不足

寒さによる血行不良などで肌の新陳代謝が不良になる。

3.睡眠不足・疲労

睡眠不足や疲労が重なると、体はストレスから血行不良となり、肌も活力がなくなる。

4.極端なダイエットや偏食

皮膚に十分な栄養素が届けられないため、肌はハリとみずみずしさを失い、乾燥して弱まってくる。

スキンケアについて～日常生活でのポイント～

〈室内環境〉

- ・暖房を強くしすぎない。
- ・適度な加湿を行う。
- ・電気毛布は控える。

〈衣類〉

- ・肌着はゆったりサイズで木綿、絹製を選ぶ。
- ・毛羽立ちのある肌は控える。

〈入浴〉

- ・熱すぎる湯(41℃以上)や長湯を控える。
- ・石鹸は、弱酸性のものを選ぶ。
- ・ゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う。
- ・硫黄成分や岩塩タイプの入浴剤は控える。

知ってびっくり!

ベビー石鹸は、皮脂や汗の分泌が盛んな赤ちゃん用なので、アルカリ刺激が強いことが特徴です。そのため乾燥肌の人が使用すると、乾燥を助長します。

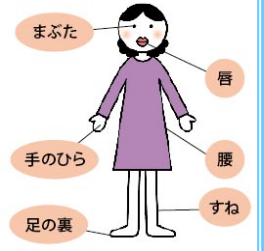
〈保湿剤を上手に使う〉

皮膚の乾燥は、基本的には皮脂の多さによって決まります。乾燥を防ぐには、水分を与えるだけでなく逃げないように“ふた”の役割をする適度な脂分も必要です。乾燥の程度にあわせて保湿剤を選び、入浴直後に塗る様にしましょう。

●乾燥しやすい部位●

(皮脂腺が少ない部位)

- 軽い 乳液 比較的油分が少なく、さっぱりしているのびがよい。
- 保湿 クリーム 乳液よりも油分は多い。乳液で乾燥が防げないと感じた時に使用するとよい。
- 乾燥 ワセリン 油分が多いためべたつくが、乾燥を防ぐと同時に、肌の上に膜を作り保護する。
- 重い



お肌の乾燥注意報!! 栄養でバリアを!

お肌は毎日入れ替わっています。その元になるたんぱく質をきちんととりましょう。さらに皮膚の代謝にかかわる栄養素がバリアになってくれます。ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンEなど栄養をたっぷり蓄えた冬の野菜や果物、さらにゴマやナッツ類を利用して補いましょう。

◆良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を3食きちんと取りましょう。スムーズなお肌の入れ替わりと、お肌の角質層の水分保持力を助けます。

ビタミンの働きと多く含む食材

ビタミンA

…皮膚や粘膜を保護する。
人参・南瓜・小松菜・ほうれん草

ビタミンB2

…細胞の再生を助ける。
卵・納豆・鯖・きのこ・海苔

ビタミンB6

…不足すると肌荒れ、ニキビの原因に。
鶏肉・卵・秋刀魚・マグロ・ニンニク

ビタミンC

…コラーゲンの生成に必要です。
白菜・大根・ブロッコリー・カリフラワー・柑橘類

ビタミンE

…血行を良くし、新陳代謝を高める。
ゴマ・アーモンド・クルミ・大豆・アボカド

人参でβカロテン、じゃが芋とパセリでビタミンC、ナッツでビタミンEを摂取。お肌思いの栄養が豊富な1品です。

～人参のあざやかポタージュ～



<材料>

- 人参50g じゃがいも40g 玉ねぎ20g (1人分)
- カシューナッツ3g パセリ適宜
- a (コンソメ顆粒2g 水150ml 塩適宜)

<作り方>

1. 人参、じゃが芋、玉ねぎは一口大に切り、やわらかくなるまで煮る。
2. 1の粗熱がとれたら、aとカシューナッツを合わせミキサーにかける。
3. 2を鍋に入れて温め、器に盛り、パセリのみじん切を上に乗せる。

栄養価: エネルギー: 87kcal 蛋白質: 2.2g 脂質: 2.5g 食塩: 0.8g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。