元気にな～れ

286

今月は●●●

『冬のお肌も元気に』

保健師　中村由香里です。

寒い日が続きますね。たくさんの雪に「すご～い！真っ白！」とはしゃいでいる子供達を見ると、冬も悪くないなぁとは思いますが、大人は雪かきや冬道運転にと大変ですよね。冬本番はまだまだ続きますが、気合で乗り切っていきましょうね。

この時期は、空気が乾燥しお肌が悲鳴をあげる季節。何だか体をポリポリと掻いてしまうことや手や踵がガサガサになり、ひび割れして水がしみる…などの症状はありませんか？たかが「皮膚の乾燥」と思われがちですが、見た目が気になったり、かゆみが続くとイライラしてしまいますよね。赤ちゃんのようなピチピチのお肌に…とまでにはいきませんが、ガサガサお肌が和らぎますよう、今回はお肌のお手入れについてお伝えします。

◎冬に多い皮膚トラブル

冷たい外気や暖房により空気が乾燥してくると、体のあちこちがカサついてきて、それまで気にならなかった刺激に敏感になり、かゆみが生じてきたりします。

＜乾燥肌の症状＞

- 皮膚がカサカサしている
- 白く粉をふいている
- 赤みや湿疹、かゆみなどの炎症がある

◎冬に負けない、お肌づくり

乾燥を放置したまま、自然と治ることは期待できません。ですが、お金をかけなくてもちょっとしたお手入れで、症状を和らげることができますよ。

＜毎日の生活で気をつけたいこと＞

- 身体はナイロンタオルやブラシでゴシゴシせず、優しく洗う
  ～乾燥がひどい方は、石鹸は1日おきに使用してみましょう
- 冬場は熱いお湯にゆっくりとつかりたいところですが、お湯の温度は41度以下とぬるめに
- 入浴後、できれば５分以内に保湿クリームなどを塗る
- 肌着は綿素材のものを
- かゆくてもかかない！（なかなか難しいですが…）

その他にも、睡眠時間やバランスのとれた食事なども大切です。

＜乾燥肌の治療法としては…＞

- 保湿剤をこまめにぬる
  ～水仕事の前後、夜寝る前などが効果的です～
- 赤みや湿疹、かゆみがある場合は、ステロイド外用剤の使用をおすすめします（薬局でも手に入ります）→１週間ほど使用して良くならない場合は皮膚科に相談してくださいね。

★乾燥肌対策は続けることが大切です。ご自分のできることから、始めてみましょうね。