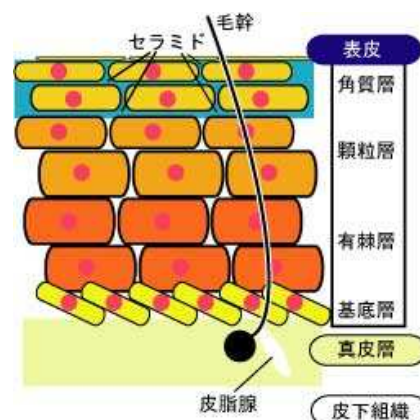


気温の低下と共に空気の乾燥が肌を傷める季節となりました。暖かい季節には少なかった肌のトラブルが増加します。今回は冬の乾燥肌への対策をご紹介します。

乾燥肌とは

(1) 肌の構造

人の肌(皮膚)は外側から順に表皮・真皮・皮下組織の3層で構成されています。さらに表皮は外側から角質層・顆粒層・有棘(ゆうきょく)層・基底層の4層に分かれています。一番外側の角質層は外部の刺激から守る大事な役割を持っています。角質層には、角質細胞がブロック状に重なっていて、その細胞間をセラミド(細胞間脂質)が埋めています。また皮脂腺から皮脂が分泌され、表面の乾燥を防いでいます。基底層は上層へと角質細胞を送り出し、角質細胞は肌の表面から毎日少しずつはがれ落ちて、概ね28日周期で新しい肌に生まれ変わります。



(2) 乾燥肌とは

冬になり気温が下がってくると、体温を保持するために皮膚表面の血管が縮み、血流量が減ります。そのためセラミドが減少し、皮脂の分泌が少なくなり、新しい角質細胞の生成が減少します。このような状態で、乾いた空気にさらされると水分の蒸発が進みます。そして保水力が低下して、肌の乾燥がますます進み、角質細胞はより多くはがれ落ちます。こうして正常な厚さの角質層を維持できなくなる状態が乾燥肌です。乾燥肌になると、ほこりや細菌、ダニなどが角質層の内側に侵入しやすくなり、皮膚アレルギーの原因になります。異物の刺激でかゆみが生じる場合があります。



(3) 加齢や入浴の仕方も影響

人の肌は一般に25才頃をピークにして新陳代謝が衰え、水分が減少します。加齢によるホルモンの減少も皮脂の生成を減少させ、乾燥肌の原因となります。また、乾燥肌に影響する生活習慣のひとつに入浴があります。入浴時には角質細胞や皮脂が洗い落とされます。体を洗う時にタオルで肌を強くこすったり、粗い繊維のナイロン製タオルを使用すると、角質細胞がより多くはがれ落ちてしまい、乾燥肌になりやすくなります。

これが決め手！ 冬の乾燥肌対策

(1) 食生活の改善を

乾燥肌の予防のみならず全身の細胞が正常に作られ、機能を維持するには栄養が重要です。無理なダイエットや偏った食事では、肌を正常な状態に維持できません。また、肌を正常な状態に保つためには、右表のような栄養素を含む食品を摂ると良いでしょう。

栄養素	役割・効果	含まれる食品の例
セラミド	角質細胞をつなぎ止める働きを持つ。	こんにゃく
コラーゲン	真皮の主成分。皮膚の水分を保つ。	フカヒレ、牛すじ、豚足など
ビタミンA	皮膚の新陳代謝を活発にし、肌の潤いを守り、肌荒れや老化を防ぐ。	緑黄色野菜、うなぎ、卵黄など
ビタミンB群	皮膚の健康を守り、皮膚呼吸を活発にして新陳代謝を助ける。	豆類、海藻、豚肉など
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を促進し、細胞の老化を抑える。	玄米・大豆・植物油など

(2) 入浴方法の工夫

乾燥が気になる人は弱酸性の石鹸やボディシャンプーの中から、自分の肌に合ったものを選びましょう。角質細胞や皮脂を必要以上に落とさないように、泡をしっかりたてて、強くこすらずに体を洗いましょう。入浴後はタオルで体を擦らずに、身体についた水分をやさしく吸い取る感じでタオルを使いましょう。保湿クリームなどで水分を補う際には、入浴後15分以内に使用しましょう。ひじ、ひざ、腰回りなどは皮脂が分泌されにくい部位なので、クリームで保湿し、栄養を与えると良いでしょう。

(3) 日常生活で注意したいこと

睡眠不足・ストレスなども、肌の健康にはよくありません。規則正しい生活を心がけ睡眠時間を確保しましょう。休日はスポーツや趣味でストレスを発散させましょう。室内では50～60%の湿度になるように調整しましょう。加湿器が用意できない場合は、水で濡らしたタオルを室内に掛けるだけでも湿度が上がります。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511