安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １７（２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、冬の乾燥です。

冬の乾燥肌対策

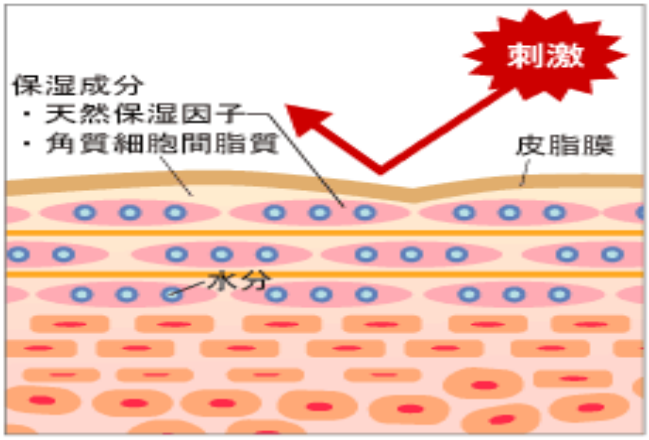
今年の冬は寒さが一段と厳しく、冬の乾燥で肌がかゆい…なんて方も多いのではないでしょうか。今日は冬の乾燥から肌を守るための対策方法をご紹介いたします。

なぜ冬は乾燥肌になりやすいの？

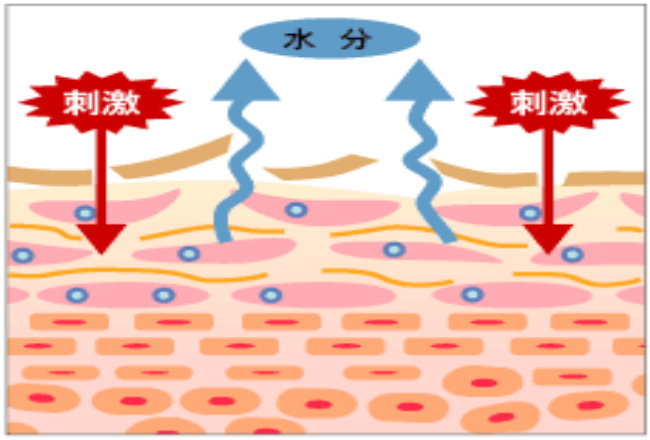
冬の乾燥肌の主な原因は、空気が乾燥しやすいことと、気温が低いことです。空気が乾燥をすると肌の水分は蒸発していき、乾燥肌になりやすくなります。また、気温が低くなると、体温を保つために血管が収縮し、体温の低下を防ごうとします。その結果、血流が悪化し、肌まで栄養分が届きにくくなってしまうため、乾燥肌や肌荒れになりやすくなってしまうのです。

肌の構造を知ろう

正常な肌は表面の角質層に水分や保湿成分が多く、皮脂膜でフタをされています。乾燥肌になると皮脂膜の隙間から、水分が逃げてしまったり、保湿成分が足りなかったりすることで、刺激から肌を守る機能が失われた状態になってしまいます。



正常な肌



乾燥肌

日常生活で対策しよう！

乾燥肌に保湿クリームが欠かせませんが、その他にも、普段何気なく入っているお風呂の入り方や、衣類、寝具の選び方によって、乾燥肌を防ぐことができます。

お風呂でできる対策

ぬるま湯に短時間つかろう

冬は寒いので熱めのお湯に長時間つかりたくなってしまいますが、長時間つかると、肌の角質層がふやけて保湿成分が流されてしまいます。

ボディータオルやスポンジでゴシゴシ洗わない

肌は強い刺激を受けると皮脂や角質層の保湿成分まで流してしまったり、肌の表面を傷付けてしまったりします。ボディーソープやせっけんは泡を立てて、肌を優しくなでる程度がおすすめです。シャンプーやコンディショナーなどのすすぎ残しに注意しましょう乾燥肌になると、刺激をブロックする機能も低下しているため、肌荒れに繋がります。お風呂から上がったら、水分が蒸発してしまう前に保湿しましょうボディークリームやローション、オイルなど市販されているものを保湿に利用すると良いでしょう。乾燥がひどくなかなか改善されない場合は医師に相談することをおすすめします。

衣類や寝具でできる対策

衣類や寝具は、肌に直接触れるものなので、摩擦によって乾燥肌にさらなる刺激を与えてしまうことがあります。ポリエステルや化学繊維は摩擦が生じやすい素材です。寝具に使用すると刺激から肌にかゆみが生じて、寝ている間に掻きむしってしまい、悪化させてしまうこともあります。直接肌に触れるものはシルクやコットンなどなめらかで刺激が少ないものを選ぶのがオススメです。

食事で対策しよう！

食事で体の内側からも乾燥しない肌作りが大切です。キレイな肌をつくるためには、たんぱく質やビタミン A、ビタミン C、ビタミン E、ビオチンを含む食材を積極的に取りましょう。

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品などに含まれますが、ダイエット中の人や、朝食を欠食しがちな人、麺類や菓子パンで食事を済ませがちな人は、たんぱく質が不足しがちですので意識して取りましょう。

ビタミン A は肌の粘膜を保つ働きがあり、レバーやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に豊富に含まれています。

ビタミン C は肌の土台となる真皮のコラーゲン生成をし、赤ピーマンやブロッコリーなどの野菜や、キウイフルーツ、いちごなどに豊富に含まれています。みかんは、キウイやいちごに比べると 100 g あたりのビタミン C 含有量は少ないですが、冬に手軽に食べられるのでおすすめです。

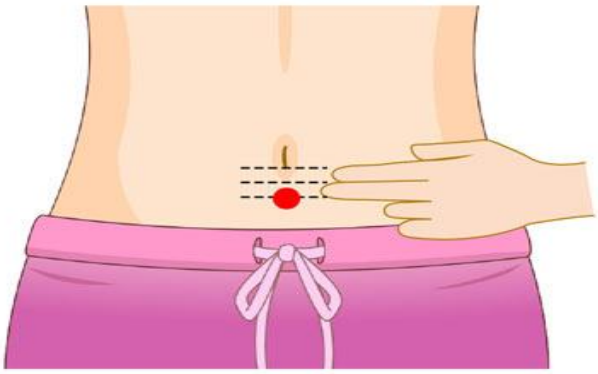
ビタミン E は血行促進や性ホルモンのバランスを整えてくれる役割があり、アーモンドやヘーゼルナッツなどのナッツ類に豊富に含まれています。おやつやサラダにナッツ類を活用してみるのもおすすめです。

ビオチンはたんぱく質や糖質、脂質の代謝に関わり、健康な皮膚を保つのに必要な栄養素です。卵（卵黄）やレバー、ししゃも、大豆などに含まれます。

その他、睡眠不足やストレス、エアコンなど私たちの日常生活には、乾燥肌になる要因がたくさん潜んでいます。まだまだ空気が乾燥する季節が続きます。生活リズムを整え、積極的に乾燥対策をしていきましょう。

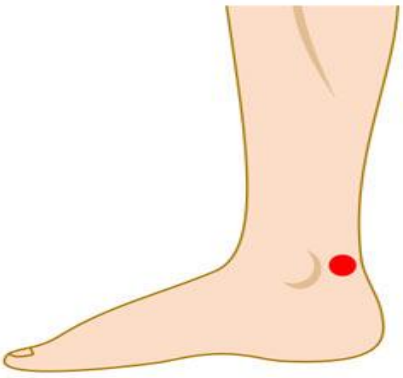
肌を潤すツボ

気海（きかい）



おへソから指二本分、
下のあたり

太谿（たいけい）



内くるぶしとアキレス腱との
間にあり、つま先をピーンと
伸ばしたときにへこむところ

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)