



令和3年1月
保健室

乾燥による肌荒れに注意

冬に肌が乾燥する訳



- ・新陳代謝が低下して、古い角質が残ってしまう。
- ・運動量が減って、皮脂や汗の分泌量が減る。
- ・湿度が低いから、水分が失われやすい。
- ・お風呂の温度、熱すぎる。

乾燥したお肌は、見た目だけでなく、皮膚表面の角質層と言われる部分に、小さなひび割れができています。角質層は、外界からの刺激や異物の侵入から身体を守る大事な機能を果たしているのですが、ひび割れてしまった角質層では、肌を守るバリア機能が低下します。最近増えているマスクによる肌荒れは、マスク着脱による肌への摩擦で、肌を健康に保つ機能が乱れることが原因です。そうするとアレルギーなど外敵がどんどん体の中に入ってきたり、刺激に敏感になり、痒みを感じてしまうのです。

乾燥予防を心がけよう



【生活】

1. たっぷりの保湿

乾燥してバリア機能が低下した肌には、まず何よりも「保湿」が重要です。お風呂上がりや洗顔後はすぐに化粧水や乳液、クリーム、軟膏（ワセリン等）などで保湿しましょう。また、顔だけでなく、頻繁な手洗いや消毒の影響で、手に肌トラブルが出るケースも増えています。手を洗った後は、ハンドクリームなどの保湿剤でケアしてください。

2. むるめのお風呂に入りましょう。長時間の入浴も控えましょう。

熱めのお湯は、必要な皮脂まで落ちてしまい、肌が乾燥する原因に。




3. マスクを使い分ける

通気性のよい布やガーゼタイプのマスクのほうが、肌への刺激を抑えられます。不織布マスクを使うときには内側にガーゼを挟むと肌への刺激が和らぎます。

4. 加湿対策をしましょう。

加湿器を使い乾燥をなるべく防ぐようにしましょう。加湿器の代わりに、室内に湿ったタオルを掛けておくのもよいです。

【食事】 <特に摂りたい栄養素>

<p>βカロテンを含む緑黄色野菜</p>  <p>にんじん カボチャ ニラ</p> <p>抗酸化作用が高く、体内ではビタミンAとして肌の再生を促す</p>	<p>ビタミンC</p>  <p>ブロッコリー イチゴ</p> <p>抗酸化作用が高く、コラーゲンの生成を助けて皮膚や血管を丈夫に保つ</p>	<p>ニキビ対策には、ビタミンB群</p>  <p>豚肉 なっとう</p> <p>皮脂の分泌を調整し、角化異常の発生や色素沈着を防ぐ働き</p>
---	--	---

【睡眠】 <しっかりと睡眠をとる>

成長ホルモンの分泌は睡眠直後の3時間で最も盛んになり、この間に肌も活発に生まれ変わります。また、肌や内臓の修復には最低でも6時間かかるされています。成長ホルモンのスムーズな分泌のためにも、就寝・起床時間のリズムを整えましょう。

病院の受診が必要なタイミングは？

肌荒れは放っておくと悪化したり、あとが残ってしまう可能性があります。次のような症状の場合は、早めに受診しましょう。

- ・ニキビができた
- ・肌の乾燥がおさまらない
- ・肌にかゆみ、痛みがある
- ・肌に赤みが出た



12月9日に健康診断の結果を配布しました。再検査や、未受診の項目がある人、歯の治療が必要な人は受診を忘れないようにしてください。