

## 冬のスキンケア（乾燥対策）について

皮膚・排泄ケア認定看護師 本間郁

秋も深まり、冬の足音が聞こえてくるこの時期。暖房器具や冬タイヤの準備など慌ただしく憂鬱な季節ですね。

秋から冬は一年のうちでも気温と湿度が低く、乾燥する季節です。また、気温が低く肌の働きが鈍くなり、肌には過酷な季節です。



そんな季節、こんなお肌のトラブルはありませんか？

肌がつっぱる、カサつく、粉がふく、かゆい…、など

こんなトラブルは皮膚の乾燥（ドライスキン）が原因かもしれません。

### ドライスキンとは

肌が乾燥した状態で、皮膚の表面がひび割れたようになります。ひび割れた皮膚の隙間からはアレルギーや病原微生物などが入り込みやすくなります。乾燥肌は皮膚のバリア機能が壊れた状態で様々な皮膚のトラブルを起こしやすくなるのです。

踵にひび割れができたり、爪にささくれができやすくなったりするのもドライスキンが原因のひとつです。

## ドライスキンから皮膚を守るために気を付けたいこととは

お風呂の時に気を付けたいこと

熱いお湯やごしごし洗いは、皮膚のバリアである大切な皮脂（皮膚のあぶら）を落としてしまい、ますます乾燥が進んでしまいます。

お湯の温度は40度程度のぬるめのお湯にしましょう。

ナイロンタオルなどでのごしごし洗いはやめましょう。保湿効果のある洗浄剤を泡立てて、手で包み込むようにして洗いましょう。

そのほか、寝具やパジャマは、綿など刺激の少ないものを、こまめに洗濯をして使いましょう。部屋の乾燥が強いときには加湿器をつかうのもよいでしょう。

ドライスキンには保湿剤の使用が有効です。

肌のバリア機能を補う保湿成分には角質細胞間脂質（セラミド）、天然保湿因子（尿素、ヘパリン類、アミノ酸等）があります。

現在これらの成分を含む製品は、ドラッグストアなどにもたくさん置いてあります。乾燥が気になる方はお使いになってみてはいかがでしょうか。