

乾燥肌

脚や腕の皮膚がカサカサして、粉をふいたようになりかゆい。

冷え込みが厳しく空気が乾燥する冬場は乾燥肌や乾皮症に悩む人が増える季節です。

乾燥肌とお風呂の関係

体を温めるために入る熱いお風呂と体の洗い過ぎが、乾燥肌を助長するケースもある。

対策として、タオルでゴシゴシ体を洗うのをやめる事と、熱い湯への入浴をやめる事の2つがあります。肌から水分が蒸発しないのは、角質細胞が集まって肌表面を層状に覆う角質層の働きがあるからです。ところが、42℃近い熱い湯に長時間入って、肌がふやけると、角質細胞にある保湿成分がお湯に溶け出してしまい、角質層が干からびた状態になってしまう。すると、細胞間にすきまが出来てしまい、そこから水分が逃げたり刺激物のアレルゲンなども侵入しやすくなる。さらにタオルで肌をゴシゴシ洗うと、角質層を無理にはがすことになり肌は一層、傷みやすくなります。

対策として

乾燥肌の人はお湯の温度は38℃～40℃の、ややぬるめの温度が望ましい。熱い湯は肌の保湿成分を損ない、角質層を傷める可能性があるため。お湯につかる時間として、肌がふやけない程度にとどめる。出来れば10分以内が望ましい。バスタブにつかるのが好きな人はセラミドなどの保湿成分が入った入浴剤を使うとよい。入浴後は保湿クリームをすねや腕、乾燥しやすいところによくすりこむ。冬場は乾燥しやすいので、日中に肌が乾燥してきたら、保湿クリームで保湿することが重要である。