

乾燥のおはなし

我慢できない!!

冬の乾燥肌



『乾燥肌』による肌トラブルが増える冬。

かゆみをこらえきれず、掻きむしってしまうと症状が更に悪化します。

乾燥肌の症状

★皮膚がかさかさしている ★白く粉をふいている ★赤みやかゆみ・湿疹などの炎症がある
乾燥肌になった皮膚はバリア機能が低下しているため、ちょっとした刺激にも敏感になります。

乾燥の原因

冬は寒さで血管が収縮し、血流が悪くなるため、体のすみずみまで栄養が行き届かず、健康な肌をつくる機能が低下します。
エアコンやホットカーペット、電気毛布等、冬には欠かせない暖房器具が気づかぬうちに体の水分を奪っています。



乾燥を防ぐコツ

- 暖房器具を使うときは加湿器も一緒に使しましょう。
- 観葉植物を置いたり、濡れたタオルを干したりするのも効果的です。



乾燥から皮膚を守るポイント



ぬるめのお湯に入る

ゴシゴシこすらない

こまめに保湿する

かゆみはイライラやストレスの原因に…乾燥する季節は早めにケアしましょう。