

知っているは大違い!

冬の肌トラブルを予防しよう



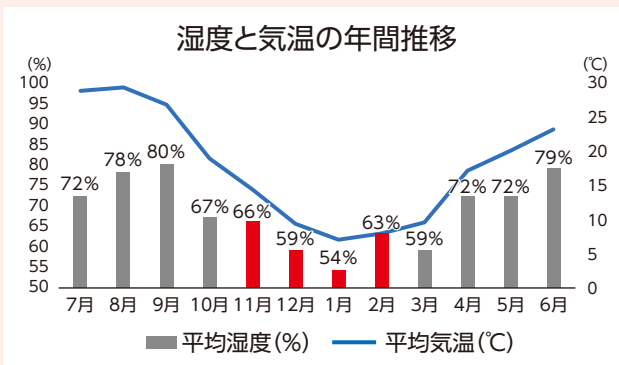
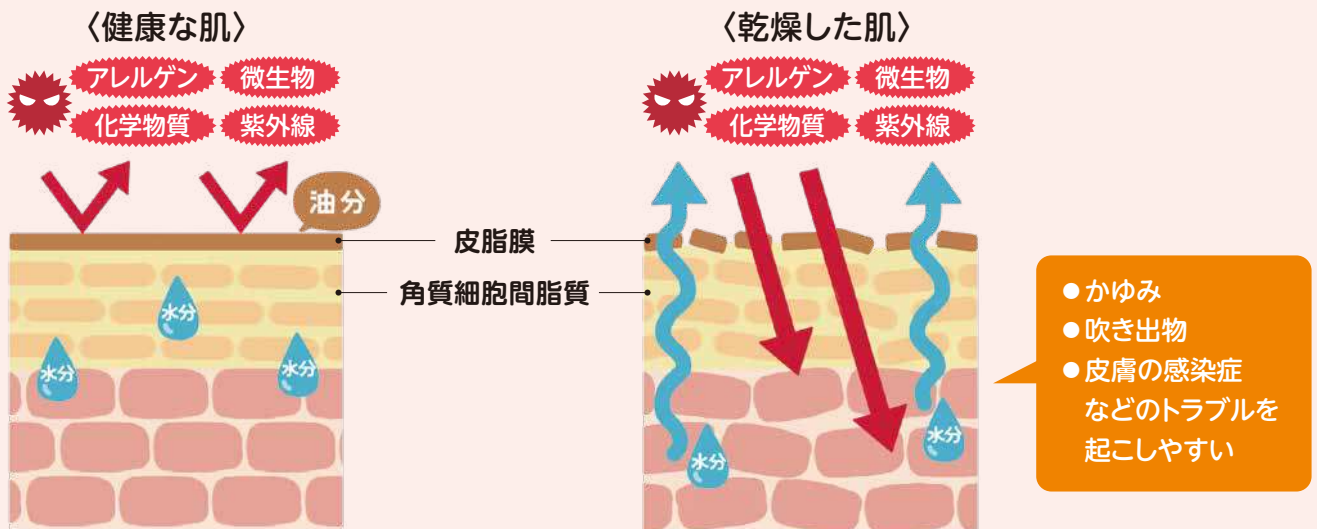
松下記念病院 皮膚・排泄ケア特定認定看護師 中村 美沙

だんだん寒くなってくるこの季節。冬になって空気が乾燥するとお肌も乾燥し、様々なトラブルに繋がります。正しいスキンケアで肌を乾燥から守り、肌トラブルを予防しましょう!

●肌が乾燥するとどうなるの?

潤いのある健康な肌は**皮脂膜**や**角質細胞間脂質**が密接につながっており、体内の水分が逃げにくく、体外の外的物質が侵入しにくくなっています。

一方、乾燥した肌は皮膚のバリア機能が低下し、体内の水分が逃げやすく、体外の外的物質が侵入しやすい状態です。そのため、かゆみや吹き出物、皮膚の感染症などのトラブルを起こしやすくなります。



2023年7月～2024年6月(東京) 気象庁公式サイトよりグラフ化

冬は湿度が低く肌が乾燥しやすい

対策が必要



●健康な肌を保つにはどうすれば良いの?

潤いのある健康な肌を保つために必要なことは①洗浄 ②保湿 ③紫外線対策の3つです。次ページから詳しくご説明します。



今日から始めよう! 正しいスキンケア



洗浄 = 汚れを落とす

冬の乾燥した空気に漂うホコリやチリなども、お肌に付着すると刺激になります。また、自身の汗や皮脂汚れは放っておくと肌荒れの原因に。正しく洗浄することで、すこやかなお肌を保ちましょう。

● 洗う時のポイント ●

温度 ▶ 人肌(30~35℃)程度

方法 ▶ 石鹸や洗顔料、ボディソープをよく泡立てて、泡の力で汚れを落とす

洗浄剤 ▶ 弱酸性のものがおすすめ

合わせて
チェック!

- 皮脂は落としすぎると、お肌本来の保湿力が失われます。落としすぎないことも重要!
- ナイロンタオルでこすると摩擦になり、お肌を傷つけるので避けましょう



保湿 = 潤いを保つ

肌の乾燥を予防・改善するためには保湿が重要です。

● 効果的な保湿のポイント ●

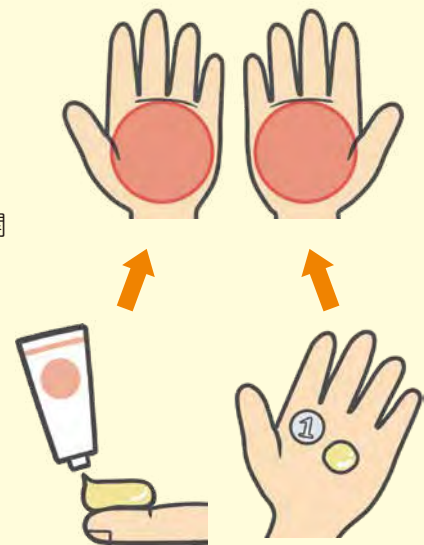
保湿剤の種類 ▶ 全身にはのびがよいローションやミルク、かかと・肘にはクリームなどがおすすめ

タイミング ▶ 入浴やシャワー後、5~10分以内(20分過ぎると入浴前より乾燥してしまう)

保湿剤を塗る量 ▶ 手のひら2枚分の広さに塗る際の使用量の目安

- クリームや軟膏は人差し指の指先から第一関節まで
- ローションやミルクは1円玉大

ベタつくくらい、塗った直後ティッシュペーパーが肌に貼りつく程度がちょうど良い



紫外線対策 = 紫外線から守る

紫外線は肌を老化させ、乾燥・しみ・しわ・肌荒れの原因に。紫外線は1年中降り注いでいるため、冬でも紫外線対策は必要です。

肌が露出している顔・首・手の甲などに、自分の肌質に合った日焼け止めを塗り、紫外線によるダメージを予防しましょう。また、塗ったところは必ず洗浄してから寝ましょう。

