



## マリン健康通信 H28 年度 第 6 号

### 乾燥肌の正しい対策

まだまだ寒い日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
寒い時期の悩みとしてよく挙げられるのが、お肌の乾燥かと思えます。  
今回は、皆様お悩みの乾燥に焦点を当てて一緒に考えてみましょう。

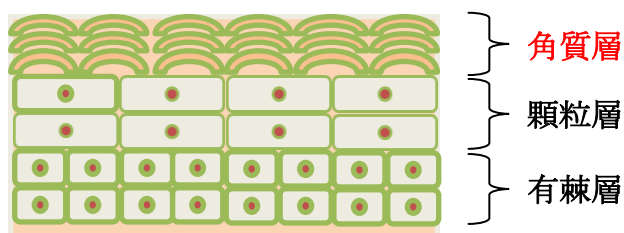


#### ●乾燥はなぜ起こるのか？●

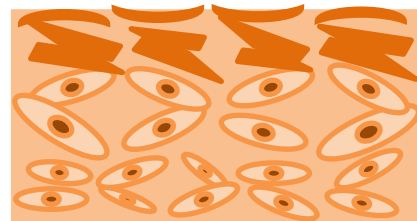
肌は層と呼ばれるものが何枚も重なってできております。その一番表面にある角質層と呼ばれる層の潤いを保つ機能が低下することにより、肌は乾燥してしまいます。**気温、湿度などの環境の変化**が原因として挙げられます。

肌が乾燥すると、皮膚を守ったり、保湿してくれる皮脂などのバリア機能が低下します。肌表面を覆って乾燥や外部からの刺激を防いでいる皮脂膜が薄くなり、ちょっとした刺激にも過敏に反応してしまい、かゆみを生じやすくなります。

健康な肌の状態



乾燥肌の状態



## ● 対策 ●

### 【食べ物】

乾燥の対策としてはじめに食べ物を考える人は少ないのではないのでしょうか。日頃の食事を変えることで、からだの内側から肌のバリアー機能を高めることができます。主な栄養素と代表的な食品をご紹介します。

- **ビタミン A**：皮膚や粘膜を保護し、ハリと潤いを保ちます。  
＜多く含む食品＞：にんじん・かぼちゃ・小松菜・鮭・ほうれん草・のり・チーズなど
- **ビタミン E**：血行を良くし、しわやたるみなど老化を引き起こす脂質を分解します。  
＜多く含む食品＞：油類・あん肝・いくら・かぼちゃ・大豆・ナッツ類など
- **ビタミン B2**：細胞の再生を助け、肌の健康を保ちます。また皮脂の分泌にも関わっています。  
＜多く含む食品＞：レバー・うなぎ・チーズ・魚卵・卵・納豆・海苔など
- **ビタミン B6**：肌のビタミンと呼ばれ、不足すると、肌荒れ・ニキビなどトラブルを招きます。  
＜多く含む食品＞：鶏肉・マグロ・カツオ・サケ・さんま・にんにく・ごまなど
- **ビタミン C**：潤いある肌のもととなるコラーゲンの生成を促します。  
＜多く含む食品＞：ピーマン・大根・ブロッコリー・カリフラワー・グレープフルーツなど
- **ベータカロテン**：体内でビタミン A の働きをする。肌を健康に保ちます。  
＜多く含む食品＞：緑黄色野菜・海藻など
- **タンパク質**：健康的な肌を保ちます。  
＜多く含む食品＞：卵・大豆・魚介類・肉など
- **必須脂肪酸**：肌のうるおいを保ちます。  
＜多く含む食品＞：肉・青魚・ごま・クルミなど



### 【保湿剤】

一般的に乾燥を気にする人はクリームなどの保湿剤を使う人が多いかと思います。病院でもらったりドラッグストアなどで販売している保湿剤は商品名が異なるために違うお薬だと考える人もいるかもしれませんが、同じ成分が入っている事も多いので注意が必要です。保湿剤は、代表的な 3 種類に分けることができるので、簡単にご紹介いたします。こちらを見てドラッグストアなどでお薬を選ぶ際の参考にしてみてください。

成分名	効能・特徴
ワセリン	皮膚には浸透しないで、肌の表面を保護し、水分の蒸発を防ぎます。肌に炎症のある状態でも使用が可能です。
ヘパリン類似物質	皮膚の乾燥を防ぎ、血液の流れをよくします。また修復作用もあるため、傷の治療にも使われます。
尿素	肌の表面にある古い角質を除去し、角質層の水分保持を助けます。ひじ・かかとなど角質の厚い部分によく使われます。

### 【肌への対策】

- **入浴時にはナイロンタオルやブラシでこするのを避ける**  
強くこすると一時的に気持ち良く感じるが、皮膚表面を傷つけ、かゆみを悪化させてしまいます。
- **入浴時のお湯の温度はぬるめに**  
熱による刺激はかゆみが増す原因になります。  
42℃以上の高温は避け、ぬるめのお湯につかるようにしましょう。
- **入浴後は早めに保湿成分の入ったクリームやローションを塗る**  
入浴後はすぐに皮膚が乾燥し始めます。体を拭いたらなるべく早く保湿剤を塗りましょう。
- **衣類は、チクチク・ゴワゴワしない素材を選ぶ**  
体を締めつけすぎないサイズを選び、化学繊維など肌を刺激する素材を避けましょう。
- **掻き壊さない**  
かゆくても出来るだけ「掻かない」ことが基本になります。爪は短く切っておくようにしましょう。
- **タバコを控える**  
タバコを吸うことで肌に潤いを与えてくれるコラーゲンの量が減少し、肌のくすみやかさつきの原因となります。
- **保湿**  
乾燥している方はお肌の角質層までよく浸透する化粧水を使い、油分の多い乳液やクリームで水分が逃げないようにしましょう。  
乾燥を防ぐために洗顔・入浴後すぐのタイミングにお手入れすることがポイントです。  
また、これらのものは自分の肌に合ったものを使いましょう。  
肌に合わないものはかえって悪化してしまう恐れがあります。

## 【環境対策】

### ● 部屋自体の加湿を工夫する

湿度が低く空気が乾燥している時は加湿器をつけましょう。また寝る前にベッド・布団など寝る場所の近くにタオルなどを干すことで、睡眠中の乾燥防止に役立ちます。

お湯を沸かすだけでも湯気が出るため、鍋など、湯気が出る料理を作ることも効果的です。石油ストーブ・ファンヒーターなどを使うことにより水蒸気が放出されるため、加湿が期待できます。

一般的に肌に良い湿度は65%～75%と言われています。気になる方は室温計を置いて確認してみましょう。

### ● 刺激の強い食事は避ける

辛みなどの刺激の強い食べ物は、肌に刺激を与え、かゆみを引き起こします。血の流れも悪くなり、必要な栄養が肌に届かなくなります。

### ● 温度差に注意する

皮膚が感じる温度差が大きいとかゆみが生じやすくなるため、強い暖房や高温のお風呂は避けましょう。

### ● 過労やストレス、睡眠不足を避ける

重要なのは質の良い睡眠をとることです。寝始めの約3時間に成長ホルモンが集中的に分泌されると言われていますので、特に寝始めの3時間は眠りの質を良くするようにしましょう。

## ●まとめ●

今回は、主に乾燥の対策をまとめてみました。

まだまだ対策が必要な時期ですので、万全な状態であたたかい季節を迎えましょう！

### 参考文献

田辺三菱製薬HP

