

訪問看護新聞 11月号

—乾燥肌について—

グレース訪問看護ステーション横浜

11月といえば秋が終わり本格的な冬がやってくる季節ですね。

この季節になると乾燥肌に悩まされる方も多いのではないでしょうか？

今回は、乾燥肌についてお話ししていきます！！！

★乾燥肌になる原因

乾燥を引き起こす原因は肌の「バリア機能の低下」にあります。

肌の角層の中には、うるおいを守る「セラミド」という成分があり、バリア機能の働きをサポートしています。しかし、空気の乾燥、紫外線によるダメージ、誤ったスキンケア、生活習慣の乱れが原因で乾燥や肌荒れを引き起こす原因になってしまいます・・・

★乾燥肌を防ぐコツ

①保湿重視のスキンケア

洗顔をする際は、石鹼や洗顔料を泡立て、手指で肌を直接こすらないように行いましょう！

洗顔後は直ぐに保湿！たっぷりの化粧水を手で温めてから肌に馴染ませましょう！

セラミドやヒアルロン酸、グリセリンなどの保湿剤が高配合されているアイテムがおすすめです！



②こまめな水分補給

体と肌に適切な水分量を保つには、1日に1.5L～2Lの水分摂取が必要とされています。

また、カフェインを含んだものは利尿作用があるため、体内の水分の排泄を促してしまいます。

水分補給には、水や麦茶などがおすすめです！



③栄養豊富な食事

外側からのケアだけでなく、内側からのケアも大切です！

皮膚を健康にする効果があるビタミンAは、レバー、うなぎ、ニンジンなどに多く含まれています。

そして、バリア機能の維持に欠かせない必須脂肪酸は、エゴマ油や亜麻仁油、肌の原料となる

タンパク質はお肉やお魚、大豆などに豊富に含まれているので、積極的に摂取をしていきましょう！

