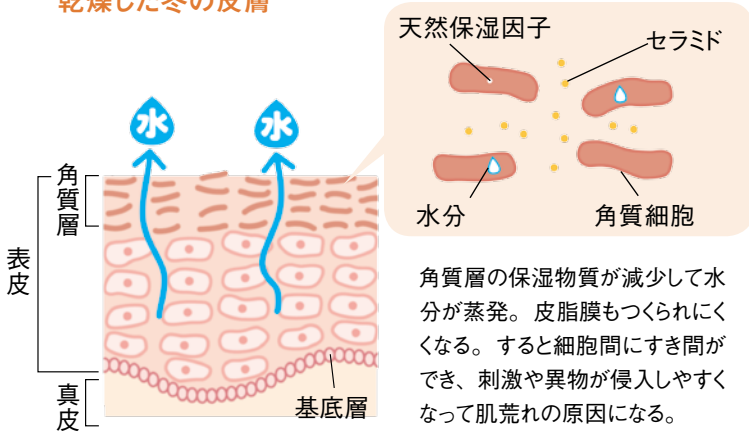


Q1 冬の皮膚はどんな状態?

乾燥した冬の皮膚



年をとると皮膚は乾燥しやすい?

皮膚の潤いを保つ保湿物質の中で、大きな役割を果たしているセラミドは皮膚の新陳代謝の過程でつくられます。最も生産量が多いのは乳児の頃で、それ以降、セラミドの生産量はどんどん減少傾向に。このため、人間の皮膚は高齢になるほど水分を保つ力が弱まり、「乾燥肌」になりやすくなります。顔や体を洗った後に皮膚がつっぱるのは乾燥のサイン。日頃から保湿して、乾燥肌をケアしましょう。

弱まってくると、水分が蒸発しやすくなります。湿度が下がると、皮膚が乾燥する秋から冬は、皮膚から奪われる水分量が増加。皮脂膜もつくられにくくなります。こうして角質層の乾燥が進むと、角質細胞が縮んだりはがれたりしてすき間ができ、このすき間から皮膚内部の水分が蒸発すると、ほこりや細菌、紫外線といった異物や刺激が侵入し、肌荒れの原因になります。

秋から冬にかけては気候の影響だけでなく、職場や家庭でもエアコンを使用することが多いため、室内は常に乾燥状態に。その他、電気毛布や電気カーペットなどを使うことでも角質層の水分は蒸発し、皮膚の乾燥が進みやすくなります。

A 角質層の水分が失われ刺激を受けやすい状態

健康な角質層には約20パーセントを占める水分が含まれている

ます。その水分は皮膚がつくり出すセラミドなどの保湿物質によって保持されていますが、年齢と共に保湿物質をつくる力が

ドクター

Q&A

しっかり保湿していますか?

肌荒れ対策

空気が乾燥してくる秋から冬にかけては肌荒れが起こりやすい時季。保湿ケアを徹底し、かゆみや湿疹がある場合は治療薬で早めに抑えましょう。



吉木伸子先生

よしき皮膚科クリニック銀座院長

よしきのぶこ 1993年横浜市立大学医学部卒業。慶應義塾大学病院皮膚科学教室に入局後、米国オハイオ州クリーブランドクリニック形成外科、日本漢方研究財団附属渋谷診療所などを経て、98年よしき皮膚科クリニック銀座開業。著書に『素肌美人になれる 正しいスキンケア事典』(高橋書店)などがある。

Q3 肌荒れの手当てのポイントとは？

市販薬の使い分け

▼クリームタイプ



▼軟膏タイプ



A 治療薬で炎症を抑え悪化するのを防ぎます

かくと皮膚は傷つき、さらにかゆみが増すという悪循環に陥ってしまいます。かゆみが出てきたら早めに手当てすることが大切です。

ひどいかゆみや湿疹など炎症

が起きている場合は、まず治療薬で炎症を抑えるのがポイント。炎症が治まるとかゆみが和らぐため、かき過ぎて症状を悪化させてしまう悪循環を断ち切れます。その上で保湿剤を塗り、皮膚の乾燥を改善していきましょう。

保湿剤や治療薬は医療機関で処方を受けられますが、薬局やドラッグストアでも手に入りやすい。市販の治療薬は症状や使用する部位によって使い分けると効果的です。購入する際は、薬剤師または登録販売者に相談して選ぶとよいでしょう。主な治療薬のタイプと使い分けは次の通りです。

●**クリームタイプ**……べたつかずのびがよいので、背中、腰、脚など患部が広い場合に最適。

●**軟膏タイプ**……密着度が高く水や汗で落ちにくいので、外部の刺激から患部を保護するのに有効。かき壊しがある場合や、指先、手のひらなどよく使う部位におすすめ。

Q2 肌荒れを防ぐセルフケアとは？

A 毎日の保湿ケアと体の洗い過ぎに注意を

肌荒れを予防するには、角質層を乾燥させないケアが欠かせません。そのためにも、次のことに取り組みましょう。

●**毎日保湿ケアをする**……不足したセラミドを補う。

●**体の洗い過ぎを控える**……セラミドなどの保湿物質が流出するのを防ぐ。

いくら皮膚に水分をなじませても、角質層の保湿物質が不足しては、潤いを保つことができません。そこでポイントとなるのがセラミドです。保湿物質の中で最も水分保持力が高いので、セラミドを配合した市販の保湿剤を毎日塗布して、角質層の保湿機能を回復させていき

ましよう。

また、首から下の体は皮脂が少なく乾燥しやすい部位。このため、カサカサやかゆみが気になる場合は、毎日石けんをつけて洗う必要はありません。汗や汚れはお湯だけでも十分に洗い

落とせます。入浴後は保湿ケアをして、失ったセラミドを補いましょう。

その他にも、加湿器を活用したり、皮膚の乾燥に影響する紫外線対策をしたりして、皮膚を乾燥から守りましょう。

セルフケアのポイント

▼毎日保湿ケアをする



入浴後などに塗布する。1回の保湿で24時間、潤いを持続させるのがポイント。持続できない場合は、塗布する量を増やす。

▼体の洗い過ぎを控える



綿素材のタオルなどで優しく洗う。足の指の間や陰部以外は、毎日石けんを使わず、お湯で洗い流すだけでもよい。

肌荒れと老化

肌荒れが長引くと、慢性的に炎症が続くことで体に有害な活性酸素が発生し、皮膚の老化の原因となります。これを「炎症老化」といいます。日頃から乾燥対策を心がけ、肌荒れを防ぐことがアンチエイジングにもつながります。

