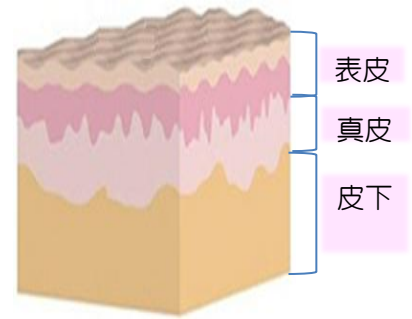


11月になり、木々の葉もすっかり色づく季節となりました。これから、寒さとともにやってくるのが**肌の乾燥**です。肌の乾燥により、かゆみやひび割れなどでお悩みの方もいらっしゃるかと思います。そこで、今回は肌の乾燥対策方法をお伝えしたいと思います。

## 皮膚の構造と役割

皮膚は「表皮」「真皮」「皮下組織」の3つの層からできています。

- **表皮**…皮膚の一番外側にあり、紫外線や細菌等の刺激から肌を守ります。
- **真皮**…皮膚の本体ともいえる部分で、肌の張りや弾力、水分保持をするコラーゲンやヒアルロン酸等で構成されています。  
老廃物を排出し、新陳代謝をつかさどります。
- **皮下組織**…皮膚の一番底の部分。ほとんどが脂肪でできています。  
栄養補給や体温の維持、外からの衝撃や圧力を緩和します。



## 乾燥の原因



裏面では、乾燥肌対策の方法についてご紹介します。

# 乾燥肌対策法

## 室内環境の整備 ～湿度管理～

肌にとって理想の湿度は50～60%と言われています。これからの季節、暖房の使用等のより、室内の空気がより乾燥しやすくなります。加湿器の使用、または濡れタオルを活用し、部屋の環境を快適な状態に保つようにしましょう。この対策はインフルエンザ予防にも効果が得られます。



## 入浴時の トラブル防止

身体を洗う時は、手のひらや柔らかいタオルで石けんを泡立て、こすりすぎないようにやさしく洗い、石けんが残らないように十分に洗い流しましょう。身体を拭く際も、タオルでゴシゴシとこすらないように注意して下さい。また、お湯の温度は40度前後が理想です。熱すぎると皮脂を溶かし、乾燥の原因になります。入浴剤は保湿成分が高い物を選びましょう。



## 保湿剤の使用

入浴後や、肌が乾燥したな…と感じた時に、保湿剤を塗りましょう。入浴後の場合、5分以内に保湿をすることが理想と言われています。塗る際は、こすりつけるのではなく、やさしく肌にのばすように塗りましょう。



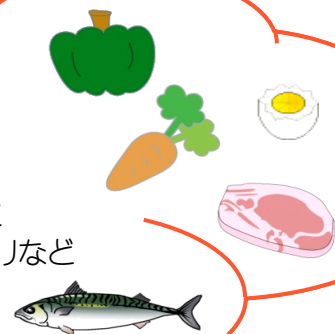
## 生活習慣の 見直し

食生活ではタンパク質やビタミン類が健康な肌を作ることに効果があると言われています。また、喫煙は、ビタミンCを大量に消費しますので、喫煙習慣を見直してみましょう。そして、十分な睡眠も必要です。1日6～8時間の睡眠を心がけましょう。



### 【乾燥肌を予防する栄養素と食品】

タンパク質…大豆製品、肉、魚、卵など  
ビタミンA…ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜など  
ビタミンB…青魚(サバなど)、レバー、きのこ類、納豆など  
ビタミンC…ブロッコリー、芽キャベツ、カリフラワー、パセリなど  
ビタミンE…ごま、イワシ、ししゃも、アーモンドなど



《編集後記》肌は「内臓を映す鏡」と言われています。化粧品やエステ等、外からのケアも大切ですが、まずは食事や睡眠等、基本的な生活をしっかり整えていくことも大切です。そして、いつまでも健康で若々しい肌でいたいですね。

スタッフ一同