



いわて医療通信【乾燥肌】

恐るべし肌老化の

四大原因②皮膚の乾燥2

今回は乾燥肌の予防法です。乾燥肌で特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛、膝、ひじ、足の裏などの部位です。顔

では頬や目、口のまわりなどは乾燥しやすいです。顔が乾燥すると、外からの刺激やアレルギーの侵入を保護するバリア機能が障害されます。加えて温度変化に伴い、潤いがなくなることによって皮膚の下部に存在する温度や痛みを感じている神経が刺激を受け、これ

によってかゆみを生じ、これを掻くことよって湿疹が出現することとなります。乾燥肌の予防として大きく3つがあげられます。

①肌を清潔に保とう。

よう。

乾燥肌では、皮膚のバリア機能が低下した状態にあります。新陳代謝によつて、皮膚の表面には古い角質や皮脂などが蓄積されていきます。こつした汚れをとり除くことは、皮膚の健全な生理機能を保つうえでの第一歩です。肌を清潔に保つように努めましょう。

入浴や洗顔後、はじめは水気のある肌でも、しばらくすると肌は乾燥してかさついたり、つっぱったりします。汚れと一緒に皮脂成分がとり除かれてしまったためです。その失われた皮脂をクリームやローションで補うのが基本です。

②保湿クリームを使用しよう。

部屋

③生活環境を整えよう。

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。水仕事の段取りを工夫

前岩手医科大学皮膚科森志朋