

～秋の乾燥対策と肌の健康～

10月に入り、朝夕はようやく過ごしやすくなり秋の気配が日ごとに深まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号では、「肌の乾燥による皮膚トラブルを予防する為の対策」についてお話しさせていただきます。

【秋の乾燥対策で肌を守ろう】

朝晩の冷え込みが強まり、空気が乾燥してくる季節になってきました。この時期は肌がかさついたり、痒みが出たりしやすくなります。特に高齢者の方は皮膚が薄くなってきている為、乾燥による皮膚トラブルが発生しやすくなる為注意が必要です。

★乾燥が引き起こす肌トラブル

- ・肌の痒みや発赤(赤み)
- ・かさぶたやひび割れ
- ・(痒みによる)睡眠不足・睡眠の質の低下



★今日からできる乾燥対策

①肌の保湿をこまめに行う

入浴後に保湿剤を塗りましょう。浴後5～10分以内に塗るのがポイントです。

乾燥しやすい手足・背中・肘・脛(すね)など念入りに塗りましょう。

②入浴時のお湯の温度に注意

熱いお湯は皮膚の油分を奪いやすいので注意です。38～40℃くらいがおすすめです。

③衣類の素材を選ぶ

肌に直接触れる下着やパジャマは、綿素材など通気性・吸湿性の良いものを選びましょう。

④部屋の湿度に気を付けよう

室内の湿度にも配慮しましょう。加湿器の使用や濡れたタオルを干すだけでも湿度は改善します。

目安は湿度 40～60%ほどです。



※右図は保湿剤の長所・短所です
ご自身に合った物を選びましょう。

・おもな保湿剤の長所・短所および効能・効果

	長所	短所	主な効能または効果
ワセリン	コストが安い 刺激感が少ない	べたつきがある	皮膚保護剤
ヘパリン類似物質	保湿効果が高い べたつきが少ない 塗りやすい	種類によりわずかな においがある	皮脂欠乏症、凍瘡、 傷痕・火傷痕・ケロイドの 治療と予防ほか
尿素	保湿効果が高い べたつきが少ない	炎症部位に塗ると刺激感 があるため小児には向かない	老人性乾皮症、 アトピー皮膚、魚鱗癬ほか

これから冬にかけ、より空気も乾燥し肌トラブルが増えてきます。今の時期からケアしていく事が大切になります。

「乾燥する前の予防ケア」を行い、肌の健康を保持していきましょう。