乾燥肌（ドライスキン）に要注意！

坂下厚生総合病院
皮膚・排泄ケア認定看護師　武藤　陽子

湿度が下がり、空気が乾燥しがちになるシーズンは、乾燥によって肌トラブルが起こりやすくなります。乾燥肌の原因や乾燥肌対策についてご紹介します。

乾燥肌（ドライスキン）とは…

肌は皮脂などにより水分が蒸発する事を防いだり、天然保湿因子などの保湿成分によって乾燥から守られています。しかし、空気の乾燥や紫外線による肌ダメージ・生活習慣の乱れなどで、天然保湿因子や細胞同士をつなぎとめる力が低下、バリア機能が弱まって皮膚の水分が逃げてしまう「乾燥肌」となってしまいます。バリア機能がこわれた肌は、肌の表面がひびわれて、細菌やアレルゲンが侵入しやすく、かゆみや発疹がおこったりします。また、何のケアもしなければ更に乾燥がひどくなるという悪循環に至ってしまいます。

乾燥肌のチェックポイント

- □　肌がカサカサしていないか
- □　肌が白っぽくなって 粉がふいていないか
- □　肌にひび割れや 亀裂がないか
- □　肌に赤みがあるなど 炎症がないか
- □　肌に触ってみて はりがあるか

チェックポイントがあれば要注意！乾燥肌になっているかも！

乾 燥 肌 対 策

○入浴方法に注意する！

体を洗う時は洗浄剤をよく泡立て、ナイロンタオルやブラシでゴシゴシとこすらず
優しく洗いましょう。
湯船の温度も 38～40℃位のお湯で入浴して熱いお湯は避けましょう。
保湿成分入りの入浴剤を使用することもおすすめです。
最後に水分を吹くときも、押し拭きでこすらないようにしましょう。

肌の皮脂成分を取り除きすぎずに優しく肌を洗うことがポイントです！

○保湿剤を使用する！

保湿剤を使用することで肌の保湿成分を補充しましょう。
入浴直後に保湿剤を塗ることで肌の水分が蒸発しないようにすることもよいでしょう。
保湿剤は 1 日に 1 回だけでなく、数回塗ることが効果的です。
保湿剤は使用する部位や時期によりローションタイプやクリームタイプなどに変更しながら
肌にティッシュをつけても落ちない程度になるように十分な量を塗りましょう！

まずは保湿剤をこまめに使用して！

○他にも・・・

室温や湿度のコントロールを行い、湿度は 40%以下にしない（加湿器の使用）ように。
直接暖房の風が当たらないように、心掛けることも大切です。
近年、ヒートテック衣類による乾燥肌の発生もあり、ヒートテックを着てから乾燥肌が
助長されていたら、それが乾燥の原因となっている可能性もあります。使用を控えることも
検討してください。
肌の健康を保つためにも、偏食せずバランスの良い食事の摂取（ビタミン A など）を行い
十分な水分の摂取も心がけましょう。