

スキン

肌ケアしてますか？

「乾燥する冬が終わる！」と書いていませんか？ 実は、春も乾燥しやすい季節なのです！皮膚本来の構造や機能がそなわれている状態で、放置したり誤ったケアを続けているとひどいかゆみやひび割れ、あかぎれなどの症状になってしまうこともあります。肌には日頃からの保湿がなにより大切です。今回は保湿についてご紹介します。



春も乾燥しやすい理由

① 湿度が低い

春の湿度は低いのです。津市の今年の平均湿度を見ると、1月は58%、2月は59%、ですが3月は54%で、毎年冬よりも3月の方が湿度が低いことがほとんどです。

② 昼夜の気温差が

大きい

日中は暖かいのに夜は寒いという気候の変わり目の時期です。気温の差が激しいと、肌の油分と水分のバランスを崩しやすくなります。

③ 紫外線量の上昇

紫外線が日に日に強くなっていく時期で、肌のバリア機能を弱めてしまうことがあります。肌が刺激を感じやすくなり、皮脂が減って乾燥肌になりやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐポイント

お風呂 「洗いすぎ」「ぬれたまま」は皮膚のバリア機能を損傷させます。

- 石けんをよく泡立てて優しくなでるように洗います。
- 少しぬるめに感じる38~40℃の湯に数分つかります。
- 入浴後15分くらいは角質層が乾燥状態になっているので、気になる部分の保湿ケアは15分以内に行いましょう。

水仕事

- 手が直接水や洗剤に触れないようにゴム手袋や薄手の木綿の手袋などをはめる。
- 冷たい水や熱湯の使用は避ける。 ● かゆくてもかいてしまうと悪化するのでがまんしよう。
- 作業後は指を丁寧に拭き、保湿剤入りのハンドクリームや治療薬を塗る。



皮膚科で処方する主な保湿剤(製品名)

◆ 油脂性軟膏：白色ワセリン、プロペトなど

水を含まず、油脂によって角質層をおおい、乾燥を防ぐ。また、外部の刺激から皮膚を保護する作用もある。

◆ 尿素含有外用薬：ウレパール、パスタロンなど

角質層の水分保持量を増加させたり、古い角質を取り除く作用を持つ。炎症部位に使うと刺激を感じる場合があるので注意。

◆ ヘパリン類似物質含有外用薬：ヒルドイド、ビーソフテンなど

保湿作用、抗炎症作用、血行促進作用を持つ。刺激が少なく保湿力が高く、全身に使いやすいのが特徴。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.pharmanet-mie.or.jp>