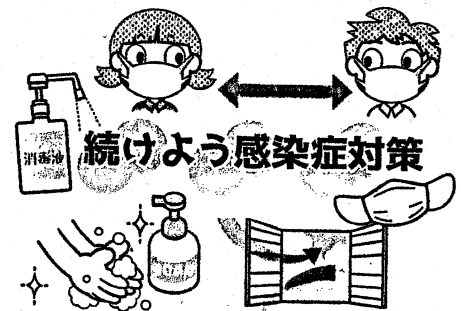


小春日和の日が続きます。昼間はポカポカしていても、日が落ちると急に冷えますので、上手に衣服の調節をしてください。定期考査が近づいていますが、覚えたことを定着させるためにも、からだの抵抗力を落とさないためにも、睡眠はしっかりととりましょう。



冬の乾燥と皮ふ

秋から冬にかけては湿度が低くなり、また冷たい外気や暖房の影響で肌が乾燥しやすくなります。かさかさして粉をふいたようになっていたり、ぶつぶつと湿疹となったり、かゆくなったりします。かいたりこすったりすると、皮ふのバリアがこわれて、より乾燥がすすんでしまいます。

乾燥肌を防ぐには

1. 保湿クリームをぬろう

朝晩1日2回、特に入浴後15分以内にぬるのが効果的です。

保湿クリームには①水分を保持する作用のあるもの(尿素・アミノ酸・コラーゲン)②皮ふバリアの成分を補うもの(セラミド)③皮ふをおおってバリアの代わりにするもの(ワセリンやボディオイル)などがあります。湿疹がひどくなった場合は、皮ふ科に相談してください。

2. からだはやさしく洗おう

ナイロンタオルなどでごしごしと洗うと、皮ふのバリアがこわれてしまいます。石けんを泡立てて、やさしく洗いましょう。またお風呂の温度はあまり高くしないようにしましょう。

3. 下着の選び方に注意しよう

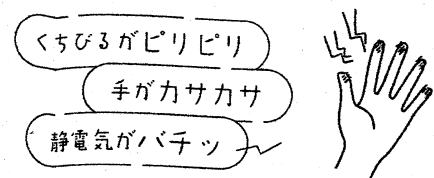
乾燥している肌は刺激に対して敏感になりやすいので、肌に直接触れるインナー選びには注意が必要です。レーヨン・ポリエステル・アクリルなどの化学繊維をかけ合わせてつくられた、吸湿発熱素材のインナーをヒートインナーと呼びます。薄くて暖かく、値段も手ごろなので、持っている人も多いのではないのでしょうか。

化学繊維は静電気が起きやすく、肌にかゆみやチクチクを感じる場合があります。また体から発散された水分や汗を吸湿して発熱するのですが、吸収量には限界があるので、蒸れやすく、肌への負担になることもあります。レーヨンはぬれると乾きにくい性質もあるので、汗をかいたあとには体が冷えてしまいます。運動をするときや、肌への刺激を感じる時にはヒートインナーの着用は避けましょう。

くちびるの乾燥を防ぐには

リップクリームをつけるとさらに荒れるということはありませんか。リップクリームには、香料・着色料・保存料などが入っていて、毎日使用しているうちにかぶれの原因となる場合があります。スースーするメントールもかぶれの原因となる場合があります。ワセリンのように刺激性が少なく、かぶれにくいものをおすすめです。

乾燥に気づいたら
早めの対策を



空気が乾燥している **サイン** です