

アスパークだより



平成 28 年 2 月 15 日 発行

No.367 渡邊 旭

まだまだ厳しい寒さが続きますが、皆様体調はいかがでしょう。風邪予防も大切ですが、この季節に多くの方が悩まされるのが乾燥肌です。スキンケアアイテムを追加するなどして、保湿を強化するものの、時間がたって朝や夕方になると乾燥を感じる方も多いのではないのでしょうか？今回は、『冬の肌トラブル』について調べてみました。

チェック！あなたの肌は乾燥してる？

- 無意識に肌をかいている
- 紙がめくりにくい、スーパーのレジ袋が開けにくい
- 皮膚が粉をふいたように白く、光沢がない
- ストッキングをはくとき、かかとに引っかかりやすい
- 色の濃い服を着ると、生地に皮膚のカスが付着しているのがわかる



<なぜ肌が乾燥するの？>

秋冬になってお肌が乾燥する理由は、湿度が低下する上に室内は暖房が効いていて乾燥した空気の中で過ごすのも一つですが、もう一つ大きな原因があります。

それは、汗をかかないことです。実は汗にはお肌のうるおいをキープする上でとても重要な役割をしていることが分かっています。日本の冬は空気の乾燥と、気温が下がって基礎代謝が低下し汗をかきにくくなるダブルパンチで、保湿を強化しても解消されないやっかいな乾燥肌に悩まされるのです。

肌がかさついたりかゆみを感じたりして日常生活に支障をきたしているのに、「冬だから」とあきらめている人も多いでしょう。しかし、乾燥肌を悪化させる原因は、自分の生活習慣の中にひそんでいるかもしれません。

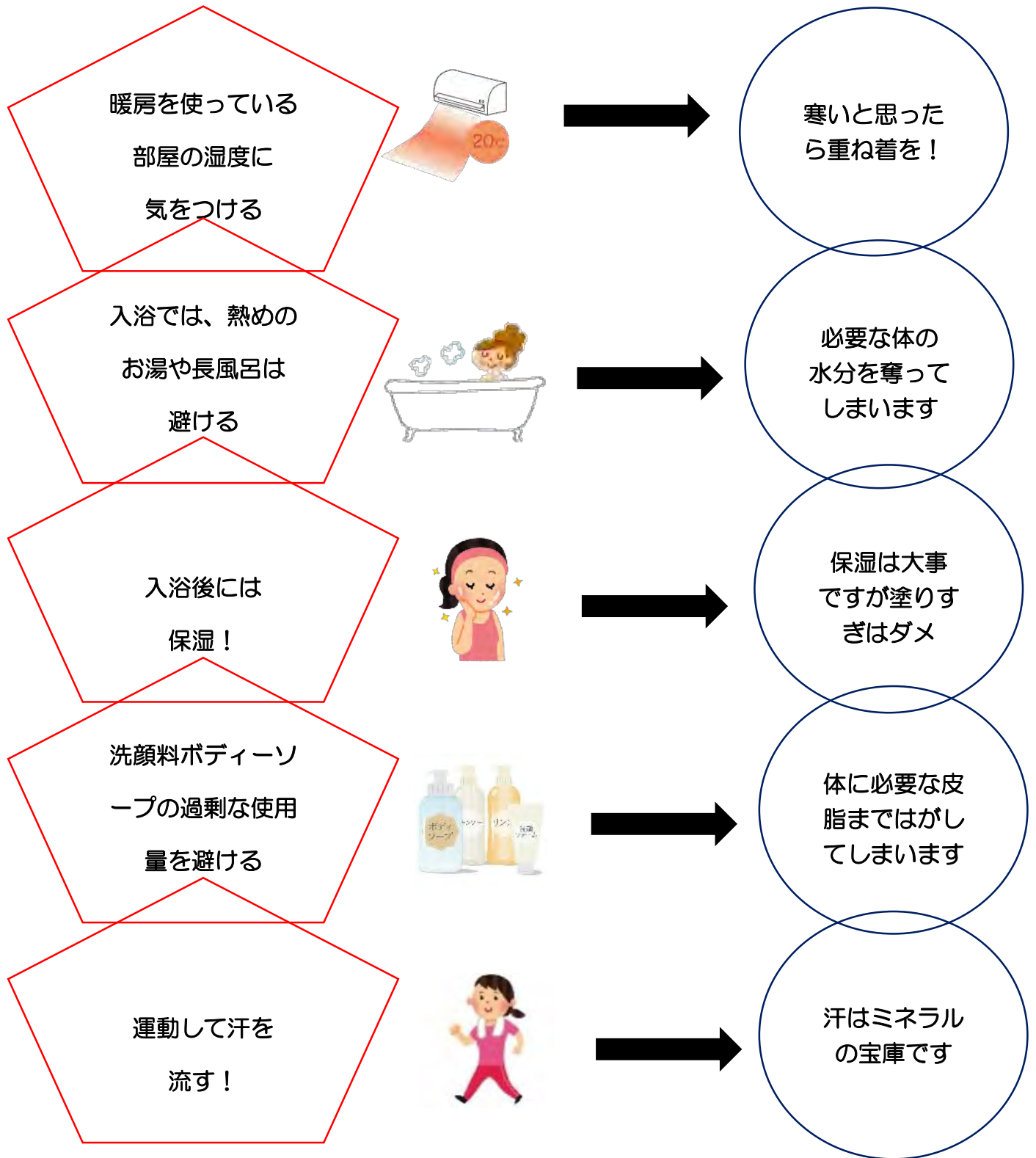
チェック！乾燥肌を悪化させる生活習慣

- 顔や体を洗いすぎる習慣がある。あるいは、水を扱う機会が多い
- タバコを吸っている
- 食事はファーストフードで済ませることが多い
- 生活が不規則で十分に睡眠が確保できていない



＜乾燥の対処法＞

乾燥肌をどうにかして改善していきたいけれど、まずは何からしたら良いのか解らない！とにかく乾燥肌のスキンケアしかない！そんな風に悩んで考えている人へ、乾燥肌を改善できる方法からすぐに使えるものをピックアップしました。



乾燥肌対策をしよう！！

参考文献：冬の肌トラブル