

か
ゆ
い
よ
う



肌の乾燥注意

肌には、自分自身で水分や油分等を出して肌を保護する力があります。しかし、色々な原因でそのバランスが崩れ、肌が乾燥し、かゆみが出たりすることがあります。まずは、日常で気付かないうちにやっと思いがかちな乾燥の原因をあげてみましょう。



必要以上洗う(石けんを使う。ゴシゴシこする等)

カサカサしたりかゆみが出るような部分は、石けんを使わないで優しくぬるま湯で流すだけにしてみましょう。また、ゴシゴシ拭かないで、タオルをあてて水滴を吸わせるようにしてみましょう。



熱めのお湯で洗う・流す

温度を低めにしてみましょう。熱めのお湯は食器洗いでもわかるように、油を溶かしよく落ちます。体も同じで熱いお湯だと油分が落ちすぎ、カサカサに。髪の毛などもパサパサになってしまいます。

清潔であることはとても大切なのですが“過ぎたるは及ばざるがごとし”です。様子を見て洗いすぎにならないようにしましょう。

乾燥を防ぐには...

肌につける保湿剤は、いろいろありますが、ギラギラしているとか毛穴が気になる様な場合は、水分の多い化粧水や乳液タイプがお勧めです。ギラギラしていると、つい油分を落としたいくなりますが、水分不足でギラギラしていることがあり、保湿することで毛穴も目立たなくなることがあります。

油分も水分も少なそうなカサカサ肌の場合は、クリームや軟膏タイプがお勧めです。軽いカサカサなら皮膚保護剤の白色ワセリンを薄く塗るだけでもよい場合があります。

保湿効果のある成分の中に「尿素」があり

ますが、商品によって濃度がさまざまです。濃度が高いと効果が高いと思いがちですが、尿素の場合は、高濃度になると浸透圧の関係で角質の水分が逆に引き出されてしまい、よけいに乾燥させてしまうことがあります。また、刺激も強くなるので、カサカサがひどい場合は、20%の高濃度の方は避けた方がよいでしょう。

肌の調子は体調でも変わります。おかしいな?と感じたら、夜更かしや寝不足、栄養のかたよりに等にも注意してみましょう。



薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検査