



皮膚の乾燥～3つのポイント

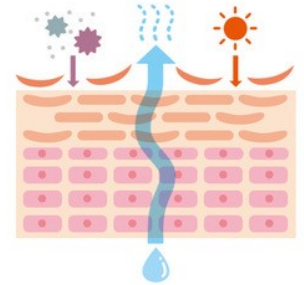
冬は皮膚が乾燥しやすくなる季節です。スキンケアをして皮膚トラブルを防ぎましょう。

■ 皮膚が乾燥すると

皮膚は外部からの刺激（ハウスダスト、ダニ、乾燥、洗剤や化粧品
の化学物質、紫外線、細菌など）から体を守るバリア機能があり
ます。

乾燥して皮膚の水分が逃げやすくなると、バリア機能が低下し、
外部からの刺激に敏感になり、かゆみや湿疹といった皮膚トラブ
ルを起こしやすくなります。

外部からの刺激



■ スキンケアの基本

スキンケアの基本となる3つのポイント「**洗浄**」「**保湿**」「**保護**」をご紹介します。

①洗浄

- ・皮膚に付着した汗や皮脂、ホコリやハウスダストを落として**清潔**にします。
- ・熱いお湯は皮脂を落としすぎてしまい乾燥しやすくなることや、温まるとかゆみを感じやすくなります。お湯の温度は38～40℃程度がおすすめです。
- ・洗剤はよく泡立て、泡でなでるように洗います。洗浄後は、やさしく押さえるように水分をふき取ります。

②保湿

- ・手洗い、入浴、水仕事の後**5～10分以内に保湿をする**と効果的
です。洗面所、脱衣室、台所などに保湿剤を置くと、すぐに保
湿できるので便利です。
- ・保湿剤は皮膚をこすらずに手のひらで押さえるようにつけます。
1回分の目安は、保湿した後にティッシュペーパーが付く程度
の量を使います。

両手を保湿する場合、保湿剤1回分の目安

⇒ローションは一円玉程度の大きさ、クリーム・軟膏は人差し
指の第一関節から指先にかかる量が目安です。

両手を保湿する場合、
保湿剤1回分の目安

〈ローション〉



〈クリーム・軟膏〉



③保護

- ・**皮膚へ刺激を与えない**ように保護します。
- ・暖房器具の熱に直接当たらないように気をつけましょう。
- ・衣類は絞めつけすぎない、皮膚に直接触れるものは綿を着用するのがおすすめです。
- ・食器を洗う、掃除をするなどの手作業をする際は、手袋を使用すると皮膚への刺激を避ける
ことができます。

かゆみがある時に掻いてしまうと皮膚への刺激になり、傷ついてしまうことがあります。
保湿する、冷やす、他のことをして気を紛らわすなどをして、できるだけ皮膚を掻かない
ようにしましょう。**かゆみが辛い、皮膚トラブルが悪化している時は、医療機関に相談し**
ましょう。