

# 乾燥肌（ドライスキン）のおはなし

## 皮膚の潤い（うるおい）について

皮膚には、天然保湿因子（スクワレン・尿素など）と角質細胞間脂質（セラミド・コレステロールなど）というものが含まれており、潤い（うるおい）を保っています。

また、皮膚から出た脂（あぶら）によってできた皮脂膜（ひしまく）という膜で、水分が皮膚から外界に出ていかないように守られています。ちなみに皮脂膜（ひしまく）は弱酸性です。



## 乾燥肌（ドライスキン）とは



乾燥肌は、皮脂膜（ひしまく）が弱った状態と言えます。そのため、皮膚の水分が外界に逃げてしまい、皮膚が乾燥するとともに、外界からの刺激（アレルギー物質など）も受けやすく、皮膚にトラブルが起こりやすい状態です。

## 乾燥肌（ドライスキン）の原因について

### ●加齢に伴う皮膚の変化によるもの

皮脂（ひふのあぶら）の減少、発汗量の減少、皮膚の潤い成分（天然保湿因子・角質細胞間脂質）の減少、皮膚の新陳代謝の低下などで、乾燥肌に傾きます



### ●アトピー性皮膚炎などの病気によるもの

### ●洗剤への頻回な接触によるもの

手洗いや体を洗う洗剤は、汚れと一緒に皮脂膜（ひしまく）も取り除いてしまいます

### ●空気が乾燥した環境での生活によるもの

現代の建物は密閉性が高いため、乾燥した環境になりやすいです。特に冬場は暖房などで乾燥しやすいです



### ●頻回な摩擦などの刺激によるもの

乾布摩擦など、タオルや衣服などで皮膚を頻回に摩擦（こすられる）すると皮脂膜（ひしまく）も取り除いてしまいます

## 乾燥肌（ドライスキン）を予防するスキンケアについて

◎体を洗う時は皮膚への刺激が少ない弱酸性の洗剤を使用して、しっかりと泡立ててやさしく洗いましょう。また、1日に何度も体を洗うようなことは避けましょう。

◎熱過ぎるお湯を避け、40度前後のお湯で入浴しましょう。

また、長湯を避けましょう。

※高温のお湯に長時間つかっていると、入浴後に皮膚（体）から水分が失われやすくなります



◎保湿クリームを体に1日2～3回塗る。特に入浴後には塗りましょう。

※医師から処方されている保湿剤の場合の塗布回数は、医師の指示に合わせて下さい



◎乾燥肌を予防する効果のある入浴剤を使用する。

※全身にクリームを塗布する手間を省くことができます。ただし、硫黄を含んだ入浴剤は逆に乾燥肌を強くするため注意が必要です。また、浴室の床が滑りやすくなるので注意しましょう



◎乾布摩擦や垢すりなど、皮膚が頻回に摩擦（こすられる）することは避けましょう

◎暖房の入った部屋には、加湿器を設置して、湿度を保ちましょう。

