



## 『肌の乾燥対策について』



地域総合医療センター医師 道川 亜紀

こんにちは。川上診療所の道川亜紀です。

寒い季節になり、最近「かゆい」「カサカサする」というご相談がとても増えてきました。冬はどうしても空気が乾いてしまい、暖房で室内もさらに乾燥します。少しの工夫で早めのケアをしていきましょう。

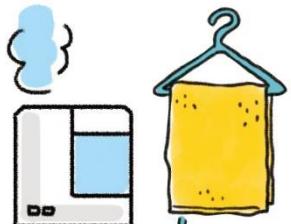
### ●どうして冬は肌が乾きやすいの？

- ・空気が乾燥して湿度が下がる
- ・暖房でお部屋の中もさらに乾く
- ・お風呂で体の油分(うるおい)が流れやすい
- ・年齢とともに皮脂が減り、乾きやすくなる



### ●今日からできる、簡単な乾燥対策

- ・お風呂は長湯を避けて、石けんは必要なところだけ
- ・タオルでゴシゴシこすらず、軽く押さえるように拭く
- ・お風呂上がりは“5分以内”に保湿を(ワセリンなど家にあるものでOK)
- ・暖房を使うときは、濡れタオルや洗濯物で少し加湿を  
(ストーブに近づけすぎないように気をつけてくださいね。)
- ・赤みが強い、粉をふく、かゆみで眠れない時は早めにご相談ください



### ●乾燥は「予防」が一番大切です



かゆみは乾燥のサインのことが多いです。

いったん強くなると治るまでに時間がかかってしまいます。

保湿剤は「かゆくなつから」より、「毎日少しづつ」が効果的です。

気になることがあれば、いつでもお気軽に診療所へお声かけくださいね。

今日からできる小さなケアで、冬も気持ちよく過ごしましょう。

