



皆さまが健康であるために。それが私たちの願いです。

# でんでん通信

Vol. 013

平成 23 年 11 月

■発行  
〒670-0927  
姫路市駅前町 268 番地  
ゴダイ株式会社  
TEL : 079-223-0303

## ◆◆冬の肌トラブル◆◆



冬の季節、肌がかさかさし、手あれ、体のかゆみなどを生じる乾燥肌で悩む方が増えます。冬だから仕方がないと放置しがちですが、かゆみが強くなってストレスがたまったり、掻きすぎてますます肌を刺激から弱くし、炎症に発展し、それをさらに掻き壊して症状が悪化するなど、日常生活に大きな支障をもたらすこともあります。

乾燥肌は、気温や湿度の低下といった環境の変化が主な原因です。

気温とともに体温が下がり始めると、血管を収縮させて体温が奪われるのを防ごうとします。

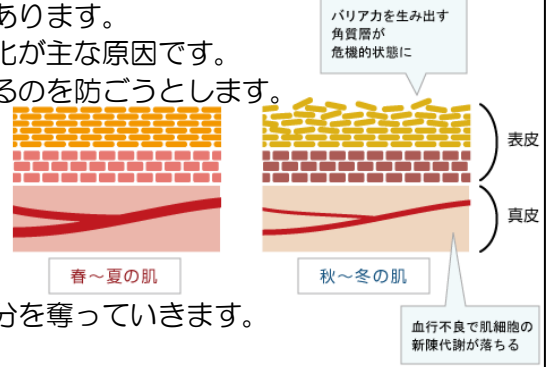
その結果、肌表面や手足などの末端に血液が行き渡らなくなります。

寒くなると手足がかじかむのはそのためです。

血行が悪くなると体のすみずみまで栄養が行き届かなくなり、健康な肌をつくる機能が低下し、肌のうるおいのもととなる皮脂(油分)と汗(水分)の分泌も減少してしまいます。

さらに、外気の乾燥に加え、室内でも暖房による空気の乾燥が肌の水分を奪っていきます。

日頃からスキンケアに気をつけて肌の健康を保ちましょう。



## ◆◆冬の正しいスキンケア◆◆

基本は『保湿』。乾燥から肌を守ることが一番！

### 入浴について

- 石鹸は刺激の少ないものを選び、使い過ぎず、ナイロンタオルやあかすりでゴシゴシ擦らない。
- 保湿効果のある入浴剤を使うと、湯上りの乾燥を抑えられます。



### 保湿剤

- 入浴後は 5 分以内に、身体を拭いてまだ少し湿り気のあるうちに塗りましょう。肌が乾いていたら、水や化粧水で湿らせてから塗るとよいでしょう。
- 保湿剤は使ってみて肌に合う感じで選んで下さい。塗った後ピリピリせず、しっとり感が長く続くものがよいでしょう。



## ◆◆おもな保湿剤の種類◆◆

- ◆ワセリン …皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐ。刺激はなく保湿効果も高いが、ベタつきがち。
- ◆尿素剤 …体内の水分を角質層にとりこみ、角質の固い部分を取る。掻き傷が多い場合は刺激がある。手掌足底に向く。
- ◆ヘパリン …角質の水分含有量を増加させ、皮膚のうるおいを保つ。血行を良くする。保湿効果は高く刺激が少ない。
- ◆セラミド …細胞間脂質物質の一種。保湿効果があり、皮膚に柔軟性を与える。
- ◆ビタミン… (A)皮膚の代謝を高め、角化を抑える。  
A・E含有 (E)血行を良くする。  
手湿疹、手荒れに有効。

皆さまのお役に立つ商品をご紹介します！

## おすすめアイテム No.1

## ◆◆環境や生活習慣との関係◆◆

生活習慣の中に肌の状態を悪化させる原因が潜んでいるかもしれません。ライフスタイルを見直しましょう。

- タバコを吸うことで、健康な皮膚の維持に役立つビタミンCが体内から失われます。
- 睡眠時間が短いと、皮膚の新陳代謝がスムーズに行われにくくなります。
- エアコンやホットカーペットなど暖房器具で空気が乾燥します。加湿器を用いるなどの工夫が必要です。
- 肌の洗い過ぎは皮脂を洗い流し、洗浄剤が刺激となって皮膚トラブルを招くこともあります。お湯の温度は高くし過ぎず、あとはしっかり拭いておくこと。
- 健康な皮膚をつくるために、偏った食生活の改善を。ビタミン B<sub>2</sub> は皮膚を正常に保つ働きをします。意識して摂りましょう(バナナ、うなぎ、納豆、プロテインなど)。



処方箋は **ゴダイ薬局** にお任せ下さい！

