



いわて医療通信【乾燥肌】

恐るべし肌老化の

四大原因②皮膚の乾燥2

今回は乾燥肌の予防法です。乾燥肌で特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛、膝、ひじ、足の裏などの部位です。顔

には、洗淨力の強い石鹸を掻くことよって湿疹が出現することとなります。乾燥肌の予防として大きく

3つがあげられます。①肌を清潔に保とう。乾燥肌では、皮膚のバリア機能が低下した状態に

では頬や目、口のまわりなどが乾燥しやすくなりま

①肌を清潔に保とう。

②保湿クリームを使用しよう。

す。皮膚が乾燥するとひび割れを起こし、外からの刺激やアレルギーの侵入を保護するバリア機能が障害されます。加えて温度変化に伴い、潤いがなくなることによって皮膚の下部に存在する温度や痛みを感じている神経が刺激を受け、これ

乾燥肌では、皮膚のバリア機能が低下した状態にあります。新陳代謝によって、皮膚の表面には古い角質や皮脂などが蓄積されていきます。こつした汚れをとり除くことは、皮膚の健全な生理機能を保つうえでの第一歩です。肌を清潔に保つように努めましょう。

③生活環境を整えよう。

部屋の湿度が下がりすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。