

乾燥肌の原因と予防



乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態で、ドライスキンとも呼ばれます。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がかさかさする、などの症状がみられます。特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛（すね）、膝、ひじ、足の裏などの部位です。顔では頬や目、口のまわりなどが乾燥しやすくなります。

☆原因

●冷房・暖房の長時間利用による空気の乾燥

エアコンは空気中の水分も一緒に吸収してしまう仕組みのため、冷房でも暖房でも、長時間使用により空気は乾燥します。空気が乾燥すると、肌のバリア機能は低下しやすくなります。

●紫外線によるダメージ

紫外線がシミ・シワや日焼けなどさまざまなトラブルを引き起こすことは知られていますが、何より肌の一番外側にある角質層はストレートに紫外線のダメージを受け、皮膚のバリア機能を低下させてしまいます。

●間違ったスキンケア法、入浴法

ナイロンタオルなどによる洗いすぎ、こすりすぎや洗浄力が強すぎるものの洗浄によって、皮膚のバリア機能が低下することがあります。また、42度以上の高温の湯は肌から必要な脂質を奪い、バリア機能を低下させます。

●ビタミンB群の不足

栄養が偏り、ビタミン類が不足すると肌に悪影響がでます。特にビタミンB群は、肌のターンオーバーを正常に保つ働きがあり、不足するとターンオーバーが乱れ、バリア機能低下につながります。加齢による皮脂分泌量の減少
個人差はありますが、誰でも年齢とともに水分、セラミドなどの細胞間脂質、天然保湿因子（NMF）は減る傾向にあります。これらが減少すると、バリア機能は低下しやすくなります。

☆予防

- 正しい入浴とスキンケアで潤いを保とう
- 夏・冬ともにエアコンなどによる乾燥の対策を
- 十分な睡眠をとろう
- バランスのよい食生活で肌を丈夫に
- 乾燥しやすい部位には保湿剤をしっかりと

みなさん、きちんと予防して冬を乗り越えましょう！