

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.8
2018年11月発行

お肌の乾燥にご用心!

冬の簡単保湿ケア

気温が低くなり、北風が厳しくなるとお肌の乾燥が気になってきます。

お肌が突っ張る、ゴワゴワすると感じたら要注意。早めのケアが必要になってきます。乾燥ケアには保湿がいちばん効果的！簡単にできる保湿ケアで来る冬に備えて乗り切りましょう。

1 バスタイム

血流を良くして睡眠の質を高めるのにも良いバスタイム。入浴中は毛穴が開くため、こすらなくても汚れが落ちやすく、リラックスできて自律神経も整うため、肌の荒れを改善する効果があります。だからといって長時間浸かると、乾燥肌を招いてしまいます。お肌の乾燥やバリア機能の低下を防ぐには、**湯船に浸かるのは20分以内がベスト**でしょう。



2 スキンケア

洗顔や入浴後は素早く化粧水をつけるのが鉄則。洗い上がりは水分が肌に残っており、お肌がしっとりしているように感じますが一時的なもので、**10分もすると肌の水分量は入浴前と同レベルにまで戻ってしまいます**。湿気がる浴室で、手早く保湿効果のある化粧水やボディクリームを塗り、潤いを閉じ込めましょう。



3 睡眠

睡眠不足や心身の緊張など、『心理的ストレス』を減らすことも大切な習慣です。ストレスで放出されるホルモンの影響で、ニキビや肝斑、乾燥などによるかゆみなど、肌のトラブルが起こることが明らかになっています。これらの影響を受け、**コラーゲンが減り、シワが増える原因**にも繋がります。



4 食事

外側のケアだけではなく、食事から栄養を摂って内側へ届けてあげることも大切です。

【乾燥肌に良い栄養を含む食材】

- ・肉類 (豚肉、レバーなどの赤身の肉)
- ・魚介類 (アナゴ、サバ、タラ、牡蠣)
- ・豆類 (大豆、黒豆、小豆、納豆、ゴマ)
- ・野菜 (パプリカ、レモン、アボガド)
- ・食用油 (アマニ油、エゴマ油、魚油)
- ・その他 (乳製品、卵、ワカメ、緑茶、ひじき)



高額な保湿クリーム等を買って、たっぷりと時間をかけながらケアするのも手ですが、いつものスキンケアの中で意識するポイントを少し変えて、まずは簡単な保湿ケアからはじめてみましょう。



0様のお宅のワンちゃん



トイプードルの
モコちゃん



コーギーの
メイちゃん



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・ストゥ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院