

乾燥撃退！冬肌のお手入れ

12月・1月は1年で最も寒く、肌も乾燥する季節。乾燥の原因を考え、対策を立てて快適に冬を乗り切りましょう！

冬に肌が乾燥する理由

～環境の変化～



- 冷たく水分の少ない空気が触れるため、肌の水分が蒸発
(梅雨の平均湿度：72% 冬の平均湿度：48%)
- 水仕事や洗顔時など熱いお湯を使う頻度が増える

～肌に起こる変化～

- 湿度が低下して肌の水分が奪われる
⇒水分を保つ力が弱まり、肌の乾燥が進む
⇒乾いた肌は角質がめくれ上がった状態になるため、すきまから水分が蒸発したり、外部からの刺激に敏感になることで、肌トラブルが起きやすくなる
- 寒さによる血行不良で新陳代謝低下
⇒古い角質が肌の表面に残り、乾燥肌になる



肌の乾燥を防ぎ、健康を保つコツ

◆部屋の乾燥対策

- 加湿器
- 室内に洗濯物や濡らしたタオルを干す



◆肌にやさしい衣類対策

- 肌に直接触れる素材には、吸湿性がよく肌にやさしい自然素材（木綿、シルクなど）を選ぶ
- ナイロン、ポリエステル、レーヨンといった化学繊維は避ける
- 衣類は清潔にする、柔軟剤を使用して摩擦を軽減する

◆入浴時の乾燥対策

- ぬるめのお湯につかる
- 低刺激のボディシャンプーや入浴剤を使う
- 体を洗う時は、肌を強くこすらない



◆入浴後の乾燥対策

- すばやく肌にあったボディローションで保湿した後、オイルで水分を保護



乾燥撃退！冬肌のお手入れ

肌の健康を保つ成分

体の中からうるおいを満たし
乾燥対策をすることが大切です

ヒアルロン酸

- ・1gで6Lもの水分を蓄える保水機能を持つ
- ・継続的に補う事で肌の水分を保ち、しわの改善に役立つ
- ・40代以降は急激に減少
⇒積極的に補うことが必要
効果的な摂取はサプリメントと化粧品

グルコサミン

- ・ヒアルロン酸の原料
- ・爪や皮膚に含まれ、肌のうるおい維持に役立つ
- ・効果的な摂取はサプリメントで。長い期間摂取し続けることで少しずつ効果が出てくる

セラミド

- ・肌の角質にある脂質
- ・肌の保護やバリア機能を持ち、水分補水力、弾力、みずみずしさ、免疫力を維持
- ・ヒアルロン酸の保水力維持に欠かせない
- ・大豆、生芋こんにゃく、ヨーグルト、ほうれん草などに多く含まれる

スクワラン

- ・皮脂に含まれる油脂成分
- ・免疫力強化、抗酸化作用、殺菌作用を持ち、皮膚や粘膜を保護
- ・40代の分泌量は20代の1/3まで減少
- ・肝油などの健康食品やオリーブオイルに多く含まれる
- ・体内でコレステロールに変わるので、摂り過ぎ注意

ビタミンA

- ・皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す
- ・レチノール：レバー、肝油、乳製品、うなぎ、ホタルイカなどに多く含まれる
- ・カロテン：緑黄色野菜、海苔、わかめ、緑茶などに多く含まれる

ビタミンB2・B6

- ・皮膚、髪、爪など細胞の再生に関与し「発育のビタミン」と呼ばれる
- ・ビタミンB2：マグロ、鮭
- ・ビタミンB6：マグロ、鮭、さんま、さつまいもなどに多く含まれる

亜鉛

- ・細胞分裂に関与し、肌、髪、爪の健康維持に不可欠
- ・牡蠣、レバー、牛肉、卵、チーズなどに多く含まれる
- ・ファストフード、インスタント食品などに偏った生活で不足する

ビタミンC

- ・コラーゲン生成に不可欠
- ・メラニン色素の生成抑制
- ・肌のハリ、つやを保つ
- ・果物、野菜に多く含まれる