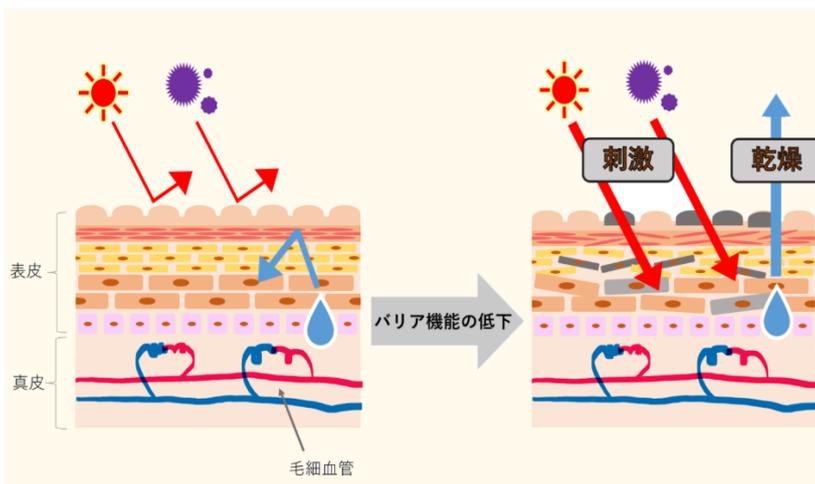


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

こすらない！スキンケアのすすめ

保湿はとても大切なスキンケアです。保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って、皮膚を守りましょう。



健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。ところが、皮膚が乾燥した状態（ドライスキン）になると、角層が剥がれてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るため、季節に関係なく毎日保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。

かゆみのメカニズム⇒かゆみは、皮膚に刺激が加わることでヒスタミンが分泌され、知覚神経を刺激するため起きます。かゆみを感じると、つい掻いてしまいがちですが、これがさらなるかゆみを引き起こす悪循環に陥ることがあります。

乾燥肌の原因⇒肌が乾燥すると角質層のバリア機能が低下し、外部からの刺激に敏感になります。これにより**かゆみ**を引き起こす神経が刺激されかゆみが生じます。乾燥が進行すると肌はひび割れや炎症を起こし、かゆみが増すことがあります。

乾燥肌の対策⇒保湿: 乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を使用して肌の水分を補い、保湿成分を含む製品を選びましょう。特に、入浴後や洗顔後は水分が失われやすいので、すぐに保湿を行うことが重要です。



冷やす ⇒かゆみが強い場合は、冷やすことで知覚神経の興奮を鎮めることができます。冷たいタオルや保冷剤をかゆい部分に当てると効果的です。

刺激を避ける⇒肌を清潔に保ち、低刺激性の洗浄料を使用します。(香料、着色料、防腐剤、無添加のものや無添加の固形

石鹸をお勧めします)ゴシゴシこすらず、あかすりタオルなどは使わず優しく洗い流しましょう。タオルを使わず手のひらで泡を転がすだけでも十分汚れは落とせます。

適切なスキンケア スキンケア製品は、無香料・無着色のものが推奨されます。また摩擦を避けるために、すりこむように塗るのではなく、優しく押し込むようになじませることがポイントです。乾燥がひどく、かゆみが続く場合は、皮膚科を受診しましょう。医師による診断と治療が必要な場合があります。これらの対策を実践することで肌の乾燥やかゆみを改善し、快適な日常生活を送ることができるでしょう。

保湿剤の適正量⇒薬を塗った肌にティッシュがくっつき、少しテカリが出るぐらいと表現されます。

保湿剤の塗る回数⇒保湿剤の回数は、1日1回よりも1日2回、3回のほうが効果があります。ただし、不必要に回数を増やして使用する必要はありません。

保湿剤の種類によって適切な回数があるので、指示された回数をきちんと守って使用しましょう。

塗るタイミング⇒指示された回数が

- ・1回であれば⇒入浴後または寝る前
- ・2回であれば⇒朝+入浴後または寝る前。
- ・数回であれば⇒朝+入浴後または寝る前+日中に使用するとより効果を発揮します。

