



薬局ニュース



～ 乾燥肌と保湿剤 ～

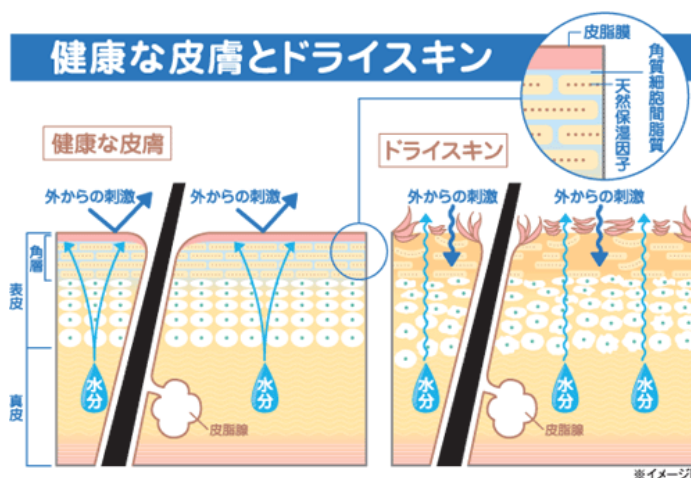
健康な皮膚と乾燥肌（ドライスキン）

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。しかし、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質といった物質が不足して皮膚が乾燥した状態（ドライスキン）になると、角層がは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。

乾燥肌は皮膚のバリア機能が低下した状態ですから、外部刺激（ウイルスや細菌などの微生物、紫外線など）が入りやすくなっています。

そのままにしておくと、赤くなったり、湿疹ができることもあります。

乾燥肌に気づいたら、保湿剤などでしっかりとスキンケアを行うことが大切です。



乾燥肌をおこす原因は？

湿度

冬は空気が乾燥します。また寒くなると汗や皮脂（保湿成分）の分泌が少なくなっています。冬になると乾燥肌が見られるのは、このためです。また、風も皮膚の水分を奪うため、強風の日には要注意です。

紫外線

紫外線は皮膚にダメージを与え、シミやソバカスだけでなく乾燥肌の原因となります。紫外線に長く当たったり、強い紫外線に当たると、一時的に皮膚のターンオーバー（肌の新陳代謝、肌の入れ替わり）周期を過度に早め、水分・皮脂の少ない皮膚となってしまうのです。また皮膚のバリア機能も弱まり、乾燥肌を助長してしまいます。

顔や体の洗いすぎ

顔や体を強く洗いすぎると、天然の保湿クリームである皮脂膜や細胞間脂質もなくなってしまう、乾燥肌の原因のひとつとなってしまいます。洗い過ぎには注意しましょう。

その他

乾燥肌の原因には喫煙やストレス、偏食もあります。喫煙は体の中に活性酸素を発生させる原因となり、肌（皮膚）にも良くありません。

保湿剤について



現在、多くの市販薬が発売されています。お店に行くと色々な種類の保湿剤が並んでいて、どれを買えばよいか悩む方も多いのではないのでしょうか？

保湿剤に含まれている成分には以下のようなものがあります。

ワセリン：皮膚の表面に油膜を作り、水分の蒸発を防ぎます。

尿素：角化症や老人の乾皮症の方に効果的です。

ヘパリン類似物質：保湿作用のほか、肌の血行を良くする作用があります。

抗ヒスタミン剤（ジフェンヒドラミンなど）：かゆみを抑える効果があります。

コラーゲン・ヒアルロン酸：保湿力が強く、角質層で持続的に水分を保持します。

自分の症状にあった保湿剤を選ぶことが大切です。どれがいいか迷ったら、お店のスタッフまたは薬剤師に相談し、自分にあった保湿剤を見つけましょう。また、市販の保湿剤を使ってもよくなる場合や、症状が強い場合は、一度皮膚科受診をおすすめします。

保湿剤の使い方

基本的な塗り方

手を清潔にして保湿剤を取り、保湿剤を点在させます。

指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。

より効果的に使うために

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。保湿剤は皮膚が水分を吸収している「入浴後」に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内、早めに塗るようにしましょう。保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を十分に湿らせておくといよいでしょう。

冬は特に乾燥肌に気を付ける必要がありますが、季節を通して、日頃からスキンケアを行うことが大切です。

