

私と健康 冬の肌荒れ対策

冬に空気が乾燥してくると、手足があかぎれやしもやけになるなど乾燥肌に悩む方はいないでしょうか？この記事ではそんな方のために、肌荒れの対策をご紹介します。この記事ではそ (まさゆき)

乾燥から肌を守る

外出するときには、冬の乾燥した空気に皮膚の潤いを奪われないように、肌の露出をできるだけ防ぎましょう。手足や顔を守るために、手袋や靴下、帽子、耳当て、マスクなどを有効活用しましょう。

室内でエアコンやストーブを使って暖を取るとさらに空気が乾燥します。加湿器を使って湿度を保つようにしましょう。加湿器だけでなく室内に洗濯物を干す、入浴後に風呂のドアを開けておく、コップに水を入れておいておく、マスクをして寝るなども有効です。湿度が高すぎるとカビやウイルスの繁殖を助長してしまうので、55%から60%を保つようにしましょう。

水仕事に気を付ける

洗剤や水によって手の皮膚が刺激されると肌荒れの原因になります。特に洗浄力の強い洗剤は皮脂を溶かして洗い流してしまいます。水仕事をするときにはゴム手袋をしましょう。肌がゴム手袋による刺激に敏感な場合はゴム手袋の下に薄い綿の手袋などをするとよいでしょう。

また、肌を水に濡れたままにしておくと、水分が蒸発するときに肌の水分まで奪ってしまいます。肌が濡れたときにはゴシゴシこすらずに押さえるようにふき取りましょう。

洗剤に関しては、界面活性剤などの添加物を使用していない、もしくは添加物の少ない肌に優しいものもあります。

バランスのよい食事を

バランスのよい食事で肌荒れにくい肌を目指しましょう。年齢や性別などに応じて必要量は異なるので一度調べてみましょう。特に意識して摂取するべき栄養素は次のものです。

- ・タンパク質：卵や肉などの動物性タンパク質と大豆などの植物性タンパク質を両方とるようにしましょう。
- ・脂質：肉類や乳製品、魚介類、ナッツ類に多く含まれています。
- ・ビタミンA：緑黄色野菜やウナギ、レバー、卵、バターなどに多く含まれています。
- ・ビタミンE：アボカドやナッツ類、大豆、かぼちゃなどに多く含まれています。
- ・亜鉛：牡蠣などの貝類、レバーなどに多く含まれています。



清潔に保つ

肌を清潔に保つことも大切です。ただし、洗いすぎてしまうと逆に肌が皮脂や水分を失い乾燥につながります。シャンプーやボディソープ、ハンドソープなどは肌と同じ弱酸性のものを選ぶことで、肌への負担を弱めることができます。洗い方もこするのではなく泡を使って優しく洗うようにしましょう。肌に優しい洗浄料をしっかりと泡立てて、手のひらで泡を肌のにせるように洗うとよいです。洗浄料が肌に残ると肌から水分を奪う原因になるので、しっかり洗い流しましょう。

お湯による刺激にも気を付けなければなりません。高すぎる温度のお湯は皮膚から保湿成分を奪ってしまいます。38℃から40℃ほどが適温です。



医薬品を使う

既にひびやあかぎれなどの肌荒れの症状が出ている場合には、市販の医薬品を使って対処する方法があります。症状に合った市販薬があるので薬局で相談してみるとよいでしょう。放置しているとさらに症状が悪化したり、ウイルスや細菌などが傷口から侵入して炎症が起きたりします。

水絆創膏を使うのも有効です。水絆創膏は傷口に細菌が付着しているとかえって細菌の繁殖を促してしまいます。傷口を消毒してから塗るようにしましょう。

肌荒れの症状がひどかったり、市販の医薬品が肌に合わなかったりした場合は迷わず皮膚科に行きましょう。



column 医薬品の有効成分

市販の医薬品には以下のような成分が含まれるものがあります。自分の症状に合わせて購入するときの参考にしてみてください。

- ・肌を保湿する成分（ヘパリン類似物質やワセリン、尿素など）
肌を保湿している成分が少なくなると、外界からの様々な刺激に皮膚が反応して肌が荒れます。ヘパリン類似物質は親水性であり、皮膚の奥まで浸透することができ、高い保湿効果を発揮します。他にも血行を促進してあかぎれやひび割れなどの皮膚の修復を早めます。
- ・ステロイド系
肌荒れによって炎症反応が引き起こされ、さらに症状が進行する場合があります。ステロイド系の薬はこのような炎症反応を抑えるために使われます。
- ・抗生物質
抗生物質は傷口が化膿するのを防ぎます。肌荒れを治す効果はないため、症状に応じて使う必要があります。

おわりに

冬の肌荒れ対策は、ここで紹介したもの以外にも入浴後ケアや十分な睡眠をとるなど様々あります。自分の症状や生活習慣に合った対策を見つけていきましょう。