

乾燥肌の予防と対策

肌寒い季節になってきましたね。気温が下がると空気が乾燥して、

肌も乾燥しやすくなってきました。

乾燥肌に悩まされる前に対策を
していきましょう。

乾燥肌とは肌の水分や肌を覆っている皮脂が不足して、潤いがなくなっている状態をいいます。その結



果、皮膚のかさつきやひび割れ、かゆみなどが出てきます。

乾燥肌の原因として、まず空気
の乾燥があります。外気の乾燥は
もちろん、冷房や暖房も湿度を下
げる原因になります。一般的に湿
度が60%を下回ると乾燥状態に
なると言われているので、加湿器な
どで湿度を調節しましょう。

また、入浴時の皮脂の落としすぎも乾燥の原因になります。皮脂
と言われると洗い流した方がよさ
そうなイメージですが、皮脂がな
くなると肌のバリア機能が弱まっ
て肌の水分が逃げやすくなってし
まいます。それを防ぐために、綿や

絹のような柔らかい素材のタオル
を使ったり、お湯の温度を40度以
下にするなどして、肌のバリア機能
を落とさないようにしましょう。

最後に、保湿剤の使用も効果的
です。乾燥が気になったタイミン
グで塗るのがいいですが、一番乾燥す
る入浴後の使用が効果的です。皮
膚が柔らかくなっているので浸透
もよくなります。

乾燥肌は一度ひどくなると良く
なるのに時間がかかってしまうの
で、そうなる前の予防を心がけま
しょう。どうしても良くならない、
症状がひどい場合は一度医師にご
相談ください。

キタバ薬局 くみの木店

薬剤師 松川拓生

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索