

冬の

スキンケア

冬は空気が乾燥するために、
肌の水分が失われやすく、かゆみが起こりやすくなります。
肌の乾燥を防いで、冬も健やかな肌を保ちましょう！



■なぜ乾燥すると皮膚がかゆくなるの？

健康な状態の皮膚は、皮脂や角質層などにより温度の変化や衣服等の擦れ、化学物質、細菌などから守られています。しかし、皮膚が乾燥すると外部からの刺激を受けやすくなるため、わずかな刺激でもかゆみを感じるようになります。

また、乾燥状態が続くとかゆみを感じる神経が刺激に素早く対応しようとし、その結果ますます過敏に反応してかゆみが生じることになってしまいます。

入浴時のポイント

- 39～41℃のぬるめのお湯で、15分以内の入浴を心がける（熱い湯や長時間の入浴は、潤いが逃げやすくなるため）
- からだを洗うときは十分に泡立て、強くこすらない
- 水分の蒸発を防ぐために、入浴後はすぐにタオルで優しく押し当てるように拭く
- お風呂上がり5分以内に保湿剤を塗るとなお良し！



日常生活でのポイント

- エアコンを使うときは、加湿器なども併用する
- こたつや電気毛布を使いすぎない
- 衣類（特に肌着類）は刺激の少ない木綿などを選ぶ
- 飲酒や香辛料の入った食事は控えめに



肌の乾燥を防いで潤いを保つ栄養素

- たんぱく質（肉、魚、乳製品、大豆製品など）
- ビタミンA（緑黄色野菜、卵、レバーなど）
- オメガ3脂肪酸（DHA・EPAを含む青魚）



あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。
また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍