



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

# 健康だより

第77号 2021年 11月



冬が近づくごとに全身のお肌がかさつく…。痒みも出てつらい！という乾燥肌の悩みはありませんか？  
それは肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態です。  
今年も対策と予防方法をおさらいし、寒い時期を乗り越えましょう！

## 肌質は年代ごとに化する

誰しも肌質は一生同じというわけではなく、ホルモンの影響を受けているため、年代ごとに肌質は変化します。いずれも個人差はありますが、一生のうちにおこる肌質の変化を理解したうえで、スキンケアを行うのが理想です。



女性



男性

15～25 歳	脂性肌に傾きやすい
26～35 歳	水分量が減り始める
36～45 歳	水分・脂質ともに減り、乾燥肌へ
46 歳～	さらに乾燥が強くなる

・女性より脂質量が多く、水分量は少ない



保湿剤の種類によっては皮脂をとりすぎるものがあり、テカリやべたつき、毛穴詰まりを引き起こすことがあります。  
自分の肌質に合ったものを選ぶようにしましょう。

## 保湿剤の使い方

### ① 入浴後すぐ使しましょう！

入浴後の肌は皮脂膜がとれ、乾燥しやすい状態になっています。

### ② 乾燥のひどい部位を先に保湿

目の周りや頬などの顔、ひじ、膝、すねが特に乾燥しやすい場所です。

### ③ 手のひらで優しくゆっくり

すりこむと肌を傷つけてしまう恐れがあります。乾燥が酷い所は時間をあけて重ね塗りを



# 日常生活のちょっとした予防方法



## ① 正しい入浴方法

- ・こすりすぎは厳禁！泡でやさしく洗うイメージで
- ・保湿効果のある入浴剤をつかうのも効果的
- ・お湯はぬるめに！40℃以下がおすすめです
- ・お風呂あがりは早めに保湿

## ② エアコンによる乾燥注意！

一年を通じて乾燥対策を。適度に加湿器などを使用しましょう。

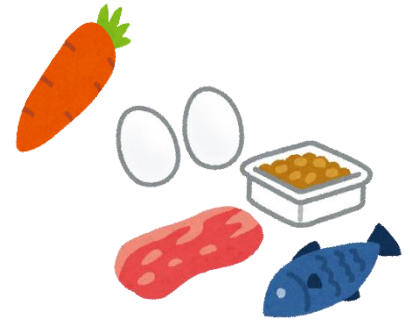
## ③ しっかり睡眠をとろう

睡眠不足で新陳代謝が遅れてしまい、皮膚細胞の代謝も悪くなります。  
最低でも6時間は睡眠確保を。



## ④ バランスの良い食事を

- ・タンパク質：肌細胞を生成する大切な栄養素(肉、魚、大豆製品)
- ・ビタミンC：免疫力を高める(ブロッコリーや柑橘類)
- ・ビタミンA：新陳代謝を促進(うなぎ、牛レバー、にんじん)
- ・ビタミンB2やB6：皮膚や粘膜を保護する(納豆、アボカド、卵)



薬局で手作り  
ガサガサしたかかとや肘に



薬局ではいつでも相談を受け付けています  
乾燥肌が気になる際は薬剤師にお声掛けください