

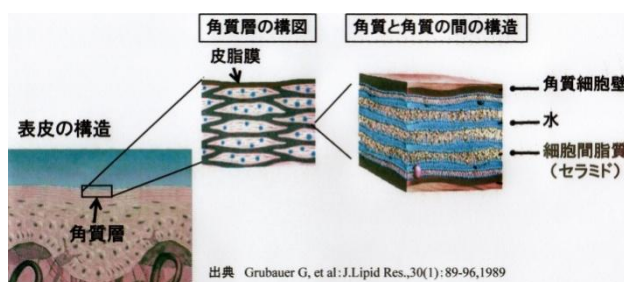
冬の乾燥から肌を守るためのスキンケア

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
看護学科 講師 西尾奈緒美

冬になると肌のトラブルが気になることがありますか？夏の時期に比べ冬では、気温が低下することで空気が抱える水蒸気の量が減少します。また、屋内では暖房を頻繁に使用するため、さらに水蒸気の量が減少してきます。このような冬の環境の変化が乾燥肌を招く原因となっているということもあります。よって、冬には冬用のスキンケアを行うことが乾燥からお肌を守るためのポイントとなります。

理想的な皮膚の状態とは

皮膚は表皮、真皮、皮下組織と大きく3つに分類されます。そして真皮の中の汗腺からでてくる汗と脂腺からでてくる皮脂が皮膚の表面で混じり合っ皮脂膜という膜をつくり、皮膚の表面を覆っています(図1)。また、皮膚の表皮の中にはセラミドという脂質が存在しています。セラミドは油となじみやすい部分(親油基)と水となじみやすい部分(親水基)を持っているため、表皮の中で水分を抱え込むことができます。つまり、皮脂膜とセラミドの働きが皮膚の表面の柔らかさや滑らかさを保っているのです。



<図1 皮膚の構造>

乾燥肌を予防するためのスキンケア

1. 皮膚表面の汚れをおとし、皮膚の保湿を維持することがポイントです

1) 洗剤の種類について

皮膚に付着している汚れのうち、埃や塵、汗などは水などで洗い流すことはできますが、皮脂などの油を洗い流すには界面活性剤を含んだ洗剤が効果的です。現在では、刺激の少ない界面活性剤用い、炎症を起こしにくくする成分やグリセリンなどの保湿を維持する成分が配合されているものが多くの方に愛用されています。

2) 洗顔の方法について

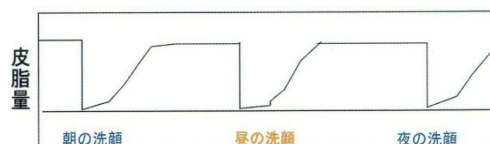
右の写真のように、手のひらで洗浄剤を充分泡立て、擦らず、丁寧に顔に塗りつけていってください。



3) 洗顔後の乾燥対策について

洗顔直後、汚れと共に皮膚の油の量は急激に低下します(図2)。

それと並行して角質層の中に含まれている水分の蒸散が急激に上昇し、その後、ゆっくりとしたスピードで蒸散し続けます。よって、洗顔直後はタオルなどで肌に残った水分を軽く拭き取り、保湿剤を塗る事が望ましいと考えられています。塗り方は、保湿剤を皮膚にすりこむのではなく、手の平で皮膚になじませるように優しく塗りましょう。塗る部位は特に乾燥しやすい部位を意識して下さい。図3の色が濃い部分程乾燥しやすいと報告されています。また、保湿剤を塗るタイミングは洗顔直後がポイントです。



<図2: 洗顔後の皮膚の油量の変化>



<図3: 年齢別にみた洗顔後の皮膚の油量の変化>

※「図2」及び図3の出典は図1と同じ

「冬」では「夏」の約2倍の水分量が角質層から蒸散しているという報告もあります。皮膚のバリア機能を維持するようなスキンケア意識して行ってみてください。

文献

- 1) 今山修平. Derma. 全日本病院出版会. 2001
- 2) 田上八郎. Derma. 全日本病院出版会. 1998
- 3) 河合通雄. 身体用洗浄剤の種類と皮膚への作用, MB Derma. 40:1-9, 2000
- 4) 高野通子. スキンケア. 南江堂. 1998