

かさかさ肌のこと

だんだん寒くなってくると、

肌がちょっとかさかさしてこない？

どうしてかさかさするのかなあ…。

今回は、気になる肌のことについて調べてみてね。

肌はからだを守るバリア

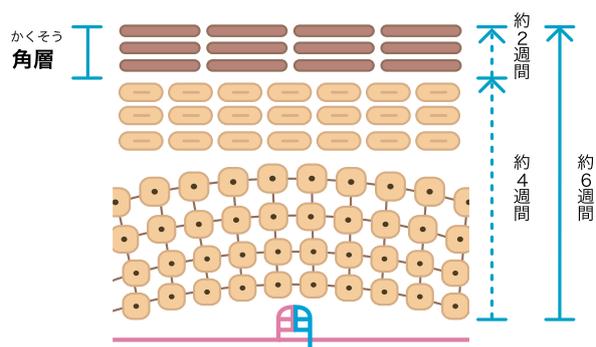
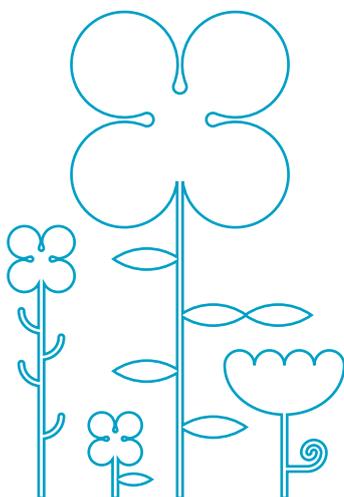
肌は、私たちのいちばん表面にあるもの。からだの中から大事な水分などが、にげないように保ってくれます。また、からだの外の紫外線や乾燥などからも守ってくれます。そう、ふだん気づかないけれど毎日、肌は大かつやく！だからちゃんと肌のこと、大切にしなくっちゃね。

肌のしくみ

下にある図を見てね。

これは肌の中がどうなっているのかを表わしたものだよ。肌の表面は、厚さ 0.2 ミリほどの表皮でおおわれています。そして、その外側をおおっているのが角層。わずか 0.02 ミリ、ラップ 1 枚くらいの厚さだよ。

角層は、表皮のいちばん下の層で生まれて、だんだん肌のいちばん上の層までおし上げられたもの。肌の表面にしばらくの間とどまり、やがてアカやフケとなってはがれ落ちます。この肌のしくみのことを「ターンオーバー」といいます。生まれ変わるまでの時間は、約 6 週間。ターンオーバーは、いつも肌を健康に保つための大事なしくみなのです。



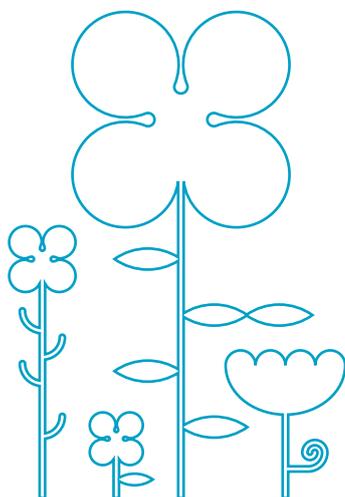
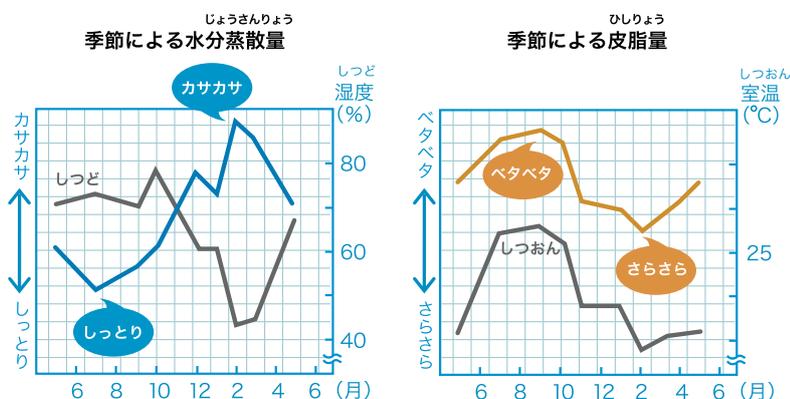
かさかさ肌のこと

冬の肌は要注意！

表皮の生まれ変わるターンオーバーがスムーズに行われることで、よい状態の角層がつくられます。でも、ターンオーバーがうまくいかなくなると、ちゃんとした角層ができなくなってしまうのです。

ここでは、水分などがにげないように保ったり、紫外線や乾燥から守ったりする角層のはたらきが弱くなってしまいます。肌がかさかさしたり、肌あれになったりするの、こうした状態のときです。

ターンオーバーがうまくいなくなる原因のひとつは、気温や湿度の季節による変化。冬になって気温（室温）が下がると、肌のあぶら分（皮脂）を保つはたらきが弱くなってしまいます。また、冬は湿度も下がり乾燥しているので、肌からうばわれる水分の量（水分蒸散量）が多くなります。そうすると、はやく肌のダメージを直そうと、大急ぎでターンオーバーが行われるので、不完全な角層がつくられてしまうというわけ。



こうした状態をそのままにしておくと、肌を守るしくみがますますこわれてしまい、肌のかさかさや肌あれがもっと悪くなることも……。それを食い止めて、すこやかな肌を保つためには、ちゃんとお手入れをすることが大切です。

お手入れの方法

お手入れしなくちゃいけないのは、なにも顔の肌だけではないよ。冬は、からだやくちびる、それに髪だって乾燥などにこまっています。ひとつひとつ、冬のお手入れの方法について紹介するね。

顔

洗うときには、ぬるま湯で。あまり熱いお湯を使うと、肌のおぶん分をとりすぎて、かえって乾燥してしまいます。逆に、冷たいと毛穴がひきしまってしまいよごれが落ちにくくなります。顔を洗ったら、すぐに化粧水やクリームで肌のうるおいを保つようにしましょう。

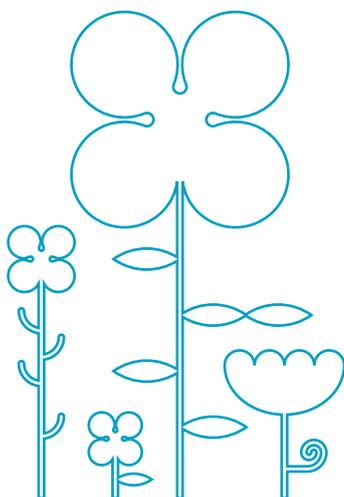
スキーなど外で遊ぶときは、日焼け止めを忘れずに。冬でも紫外線は強く、肌あれをひきおこす原因になります。

からだ

熱すぎるお風呂は、顔と同じく乾燥をまねくので注意を。ぬるめのお湯（38～39度くらい）に10～15分（汗ばむくらいが目安）、ゆっくり入ってからだを温めると血行がよくなり、全身の新陳代謝（新しいものが古いものに次々と入れかわるしくみ）もよくなって、皮ふや筋肉への栄養補給を高めてくれますよ。

お風呂あがりには、ボディローションなどでうるおいを保つお手入れを。特に、ひじやひざ、かかとはかさかさしやすいので、しっかりケアしてくださいね。

手足は、うるおいをつくるあぶらのせんがほかの部分より少なく、洋服からでていることも多いので、紫外線や暖房の影響などを受けやすく、外気が乾燥する冬は、うるおいが失われて乾燥しがち。手を洗ったら、ハンドクリームをつけるのも乾燥から守る方法だよ。



かさかさ肌のこと

くちびる

くちびるは、特にうすく、水分を保つ力が十分でなく、うるおいをつくるあぶらのせんや汗をだすせんがないので、乾燥しやすい部分です。リップクリームをこまめにぬって、うるおいを保つことが大切。舌でペロツとなめてぬらしても、効果はないゾツ！

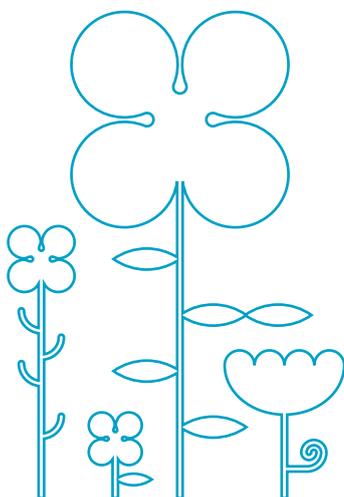
髪

冬は室内の空気も、暖房で思った以上に乾燥しているもの。長い時間、暖房のきいた室内にいと髪の水分子は、どんどん失われて傷んでいくので注意が必要です。

シャンプーをするときは、まずよく髪をぬらしてから洗うとよごれも落ちてよく泡立ちます。髪全体に泡がゆきわたるように、シャンプーは数ヶ所に分けてなじませます。そして、ゴシゴシらんぼうにシャンプーしないこと。

さらさらタイプのシャンプーを使っていて髪がパサパサしたら、しっとりタイプのものにかえてみましょう。髪の傷みがひどければ、リンス（コンディショナー）のかわりにトリートメントを使って髪にうるおいをあたえてみるのもよいかも。

洗い終わったら、髪をタオルでおおい軽くおさえるようにして水気を取ります。髪をこすりあわせるようにしてふくと、傷みの原因になるよ。髪をぬれたままにしておくのも傷む原因になるので、タオルでしっかり水気を取ったら、ドライヤーでできるだけはやく乾かしましょう。乾燥した髪は切れやすいので、毛先のほうから少しずつとかします。



かさかさ肌のこと

いつまでも肌を大切に

肌のしくみやお手入れの方法、ちゃんとわかったかな？
良質なたんぱく質やビタミンC、肌の回復を助けるビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEなどを、ふだんの食事できちんととるようにすることも大切です。

肌のためにはこんな食物がおすすめだよ！



これからもわたしたちを守ってくれる肌。
どうかずっと大事にしてくださいね！！

