

知っておきたい

「乾燥と体」

健康トピックス

乾燥により大きな影響を受けるのは皮膚と粘膜です。

寒い季節の強敵、乾燥に負けない対策を！

気温が下がると湿度が低下し、空気が乾燥。この季節は、私たちの体から潤いを奪い、様々な健康トラブルを引き起こします。

粘膜と乾燥

粘膜が乾燥すると風邪をひきやすくなる！

のどや鼻の粘膜の役目は、ウイルスや細菌などの異物をキャッチし、体内への侵入を防ぐこと。

粘膜が乾燥するとその働きが低下し、風邪を引きやすくなります。

●ピンポイントケア

寝るときにマスクを装着。呼吸により喉や鼻の粘膜の乾燥を防ぎます。

ドライマウスは虫歯や歯周病、口臭の原因に！

唾液には抗菌作用や洗浄作用があるため、唾液の分泌量が減るドライマウスになると、虫歯や歯周病、口臭が起こりやすくなる。



●ピンポイントケア

唾液腺を軽く押して唾液の分泌を促します。①耳下腺は親指以外の4本で②顎下腺と③舌下腺は親指でマッサージ。

ドライアイを放っておくと視力低下に。



空気の乾燥は涙の放出量を増やし、目の表面が乾くドライアイの一因に。目のゴロゴロの痛みを招くだけでなく、放置すると視力低下に。

●ピンポイントケア

水で濡らして固く絞った蒸しタオル(電子レンジ 500W なら30秒から1分)で瞼を温めると、涙の油分が柔らかくなり目の乾燥を防止。

保湿と加湿で乾燥打破！！

今ある潤いを失わないケア

入浴はぬるめの温度で

入浴はぬるめの温度42度 C 以上の熱い湯に長く浸かると、皮脂膜や角質細胞間脂質が湯に溶け出す量が増加。体が火照りかゆくなることも。湯音は38度～40度 C、湯船に浸かるときは10分以内が目安。



石鹸の使用量は最小限に

石鹸を使うと乾燥している部位の皮脂は落とし過ぎに。汗をかきやすい脇や陰部、汚れがたまりやすい肘や膝などは石鹸で洗い、他はお湯でさっと洗い流す程度でも OK。

ゴシゴシこすらない

ナイロンタオルやスポンジでゴシゴシ洗うと皮脂を落とし過ぎてしまいます。体は手のひらや柔らかいタオルでやさしく洗うのが基本です。

保湿成分入りの入浴剤を上手に使う

保湿成分入りの入浴剤を使うと、保湿剤を直接体に塗るより効果は落ちますが、保湿剤が塗りにくい背中などの部分を保湿できます。上手に活用を。

マスクや帽子で外気による乾燥から守る

保湿対策で疎かになりがちなのが、のどや鼻、髪。これらもこの時期、外気に触れると乾燥しやすくなります。外出時はマスクや帽子を着用すれば、乾燥を防げます。



保湿剤で補う！

- ・軟膏
- ・クリーム
- ・ローション・乳液
- ・化粧水
- ・尿素
- ・セラミド・ワセリン・ヘパリン類似物

リップクリームは縦に塗る

唇は角質層が非常に薄く、乾燥しやすい部位。シワが多いので、横ではなく縦にゆっくり塗れば、シワにもしっかり塗り込めます。

こんなことも気を付けましょう

肌に良い栄養素をとろう

栄養バランスの良い食生活が基本です。中でも、肌の健康に関わるビタミン B2・B6、良質のたんぱく質は大切です。かゆみのある人は、飲酒はほどほどに。

隠れ脱水に注意

湿度が低く乾燥した空気は体から多くの水分を奪うため、体液が失われ、脱水が進む傾向に。のどの渇きも夏に比べると感じにくいので、意識的に水分補給を。

(記事は、「元気応援薬局 Life」より)