



【肌の乾燥とかゆみとツヤツヤ肌】

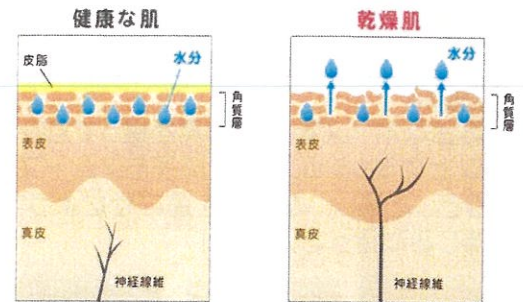
こんにちは。看護師 藤崎です。

日に日に、夜が長くなり秋の深まりを感じる季節となりました。皆さんは、秋の夜長をどのように過ごされていますか？秋と共に、朝夕の寒暖差と共に乾燥が始まる時期にもなってきました。乾燥シーズンは、洗濯物が乾きやすく気持ちの良い事もありますが、同様にお肌の乾燥も始まっています。乾燥肌とよく言葉を聞きますがどんな状態で、なぜ乾燥を防ぐ必要があるのかを、今回お話していきたいと思います。



そもそも健康な肌とは？

うまく皮膚のバリア機能が正常に働いていれば、肌の水分を保ち、蒸発を防ぐとともに、アレルギーなどの侵入や外部刺激から肌を守ります。

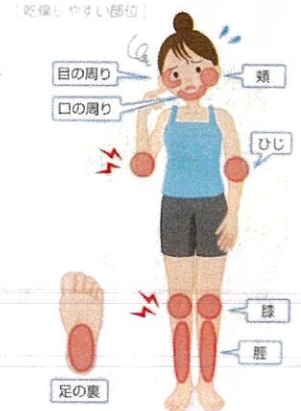


では、乾燥肌とは？

角質層の水分が少なくなったり、皮脂の表面が乾燥したりした状態をいいます。つまり、肌の水分と皮脂が不足して潤いがなくなった状態です。

なぜ、乾燥肌はよくないのでしょうか？

乾燥肌を放っておくと角質層がはがれてバリア機能が低下し、そこにアレルギーや刺激物質が入り込んでかゆみを引き起こしてしまうのです。一度かゆみを感じてひっかいてしまうと湿疹が出来、さらにかゆみのためにひっかくという悪循環に陥ってしまいます。どんどん皮膚のダメージが広がり、皮膚炎となり悪化します。そのためには、乾燥肌を悪化させない、もしかゆみが出てきて湿疹ができたなら早めに皮膚科受診され薬の処方をしてもらう必要性が出てきます。



乾燥肌にならないためにはどうしていったら良いのか？

それは、**お肌の保湿です！**

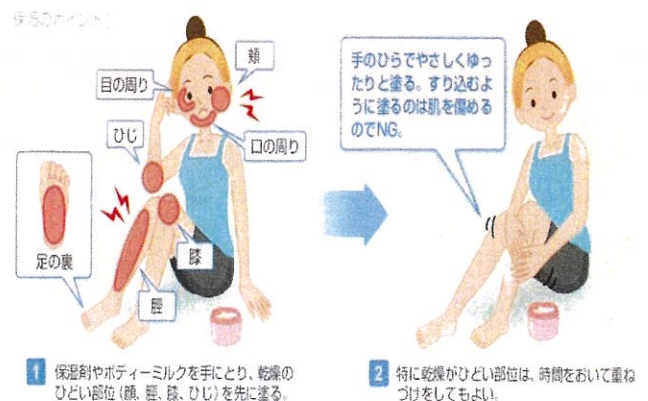
保湿剤を塗る前には、綺麗に洗ってから保湿剤を塗ることをおすすめします。先に記載したように、アレルギーや刺激物質が残っていると、効果は半減しちゃいます。

また、皮膚炎になってしまった場合は皮膚科受診された薬を、指導された適切な量を塗布していきます。

軟膏も薬です！内服薬と同じように、適切な量を適切な場所に塗布しないと効果はありません。

軟膏塗布については各々違いますので、不明な時は御相談にのります。

今年の秋は、どうぞ入浴後のお肌ケアを見直してツヤツヤ肌になりませんか？



【年末年始休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

なお緊急訪問など、必要な場合には下記休業にかかわらず対応いたします。

2022年12月29日(金) から 2023年1月3日(火) まで

今年もありがとうございました！皆様にとってくる年も良き1年となりますように！！