

# 中札内村立診療所<sup>だよ</sup>便り No.34

所長 高石 恵一

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL (67) 2012  
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



## 皆さんは体の保湿してますか？～日頃のスキンケアのススメ～

所長の高石です。新年あけましておめでとうございます。今年は12月に入って急激に寒くなり、空気も乾燥する季節になりましたね。それに伴って、診療所では皮膚のかゆみや乾燥などの皮膚トラブルについての相談を受けることが増えました。皆さんは日頃から入浴後等に、保湿剤等でのスキンケアを行っていますか？今回は意外と知らない体のスキンケアについてのお便りです。

### ● 皮膚の乾燥はなぜ良くないの？

正常な皮膚では、肌の一番外側にある表面の層（角層）がバリア機能として働き、体の外からのさまざまな刺激から体を保護し、体内の水分が体の外に失われるのを防いでいます。そのバリア機能を果たすのが、体の皮膚にある「皮脂（あぶら分）」なのです。「年を取ると皮膚のあぶらが無くなる」と言いますよね。**皮膚の乾燥は、かゆみや湿疹の大きな原因となります。**

### ● どうしたら皮膚の乾燥を防げるか？

皮膚のあぶら分を「取りすぎない」とこと、「補ってあげる」とことの2つが大切です。皮膚が乾燥している方や冬の体の痒みにお困りの方は、下記のポイントを心がけましょう。

#### ① 皮膚のあぶら分を取り過ぎない

##### ・ 入浴時にアクリルたわしや垢こすりをなるべく使わない

：皮膚の表面（角層）を傷つけ、バリア機能が壊れます。せめて使うとしても週1回程度にしましょう。

##### ・ 冬場の石鹸・ボディソープの利用は1～2日おきにして、お湯での撫で洗いのみにする

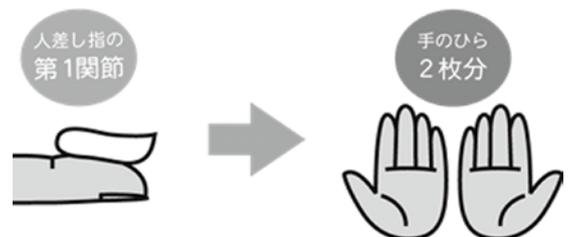
：現代の日本人は石鹸を使い過ぎていると言われています。石鹸は皮膚のあぶら分を根こそぎ取り去ります。皮膚についている汗の汚れは水溶性で、お湯による撫で洗いでも汚れは十分に落ちます。

体の乾燥にお悩みで、毎日石鹸を使って体を洗っている方は試してみてもいいでしょうか？（もちろん陰部・脇・足などは毎日石鹸をつけて洗いましょう！）

#### ② 保湿剤で皮膚のあぶら分を補ってあげましょう（スキンケア）

スキンケアとは入浴後などに保湿剤を使用して皮膚のバリア機能を補正することをいいます。皮膚を清潔にしたあとに必ず保湿剤を塗りましょう。保湿剤は、医療機関で処方してもらいものと、薬局で誰でも購入できるものがあります。保湿剤は、擦り込むのではなく、皮膚にたっぷりとのせて伸ばすように塗ります。

大人の人差し指の先端から第1関節まで、チューブから押し出した量（約0.5g）で、大人の手のひら2枚分の面積に塗るのが適量です。スキンケアは1日に何度行っても問題ありません。皮膚の乾燥がひどい方は朝と晩の1日2回保湿を行きましょう。



**「皮膚がかゆい」、「湿疹ができた」等の皮膚トラブルがございましたら、お気軽に診療所までご相談にいらしてくださいね！**

**★当院は1月6日（月）から通常通り診療を開始いたします★**

**★（インフルエンザワクチン接種日です）★**

（年末年始の体調不良の際には、連携医療機関である「更別村診療所（52-2301）」にご相談ください）



中札内村立診療所  
公式HP