

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.58

特集：保湿

OTC 紹介：ヒルマイルドシリーズ



保湿について

保湿と聞くと化粧水やクリームなどで外側から保湿成分を補う方法を思い浮かべる方が多いと思いますが、保湿は外側からのスキンケアだけでなく、からだの内側からケアすることも大切です。秋から冬にかけて乾燥が気になる方も多いと思います。しっかりケアをして乾燥対策をしましょう！

乾燥肌とその原因

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態です。肌は表皮で覆われていますが、表皮の一番外側にある角質層が乾燥と深く関わっています。角質層には「バリア機能」があり、バリア機能が正常に働いていると、肌の水分の蒸発を防ぐとともに、外部からの刺激やアレルギーの侵入から肌を守ります。乾燥肌を防ぐにはこのバリア機能を保つことが大切です。



バリア機能が低下する要因

環境要因

冬は温度と湿度が低下して空気が乾燥しています。暖房器具を使用することで、さらに空気が乾燥してしまいます。また、夏場の冷房の使用でも空気が乾燥するので注意が必要です。

体内要因

ターンオーバーの乱れ

皮膚の新陳代謝であるターンオーバーによって皮膚は常に新たな細胞に入れ替わっていますが、ストレスや生活習慣の乱れなどでターンオーバーも乱れてしまいます。

水分不足

肌の水分は汗や自然蒸発で失われてしまうため、体内からの水分補給が欠かせません。冬はのどの渇きを感じにくいいため、水分が不足してしまいます。

血行不良

温度の低下により血管が収縮し血流が低下すると肌細胞に栄養が届きにくくなります。また体内の水分の減少も血液がドロドロになり、血行不良につながります。



内側からケアする乾燥肌対策！



- ① 睡眠をしっかりとり
睡眠不足は、ターンオーバーの働きを促進する成長ホルモンの分泌が少なくなるので睡眠時間はしっかりとしましょう。
- ② 適度な運動をする
運動不足は新陳代謝が低下し、老廃物が体内に溜まってターンオーバーが乱れる原因になります。ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を取り入れましょう。
- ③ 食生活の見直し
食事でも肌の健康に深く関わっています。欠食を無くし、バランスの取れた食事を心がけましょう。水分補給も忘れずに！



保湿のために取りたい栄養素



○たんぱく質…肌をつくるもとになる
肉・魚・たまご・大豆製品・乳製品

○ビタミンB群…肌の調子を整える
レバー・豚肉・マグロ・卵・納豆など

○ビタミンA・C・E…抗酸化作用
ビタミンA：モロヘイヤ・小松菜・にんじん
ビタミンC：ピーマン・カリフラワー・いちご
ビタミンE：アーモンド・アボカド・かぼちゃ

○からだを温める食材
かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんにく



ピックアップOTC 冬のおすすめ商品

ヒルマイルドシリーズ

ヘパリン類似物質 0.3%含有の乾燥肌治療薬



ヘパリン類似物質は、高い親水性と保水性が特徴で、「保湿」「血行促進」「抗炎症」の3つの作用があり、子どもからお年寄りまで、全身に使用できます。肌内部の角質層まで浸透し、保湿効果を発揮し、肌の乾燥や炎症、肌荒れなどの改善に効果があります。



のびが良く、部分的にも広範囲にも塗り
広げられるクリーム

さらっとした塗り心地の乳剤性
ローション



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山本