

冬号

Vol.27

ぱるす

だより



冬の乾燥肌

冬になると気になるかさかさ、かゆみ。

肌を健やかな状態に保つ為に

しっかりとケアを行いましょう。

肌のバリア機能



肌の一番表面には皮脂膜があり、次に角質層があります。皮脂膜は、皮脂腺から分泌される皮脂（油分）と汗腺から出る汗（水分）によって構成された天然のクリームです。角質層は細菌や病原菌、有害物質が体へ侵入することを防いでいるほか、体内の水分、体液を漏れ出させない働きがあります。この2つの層が肌を外界の刺激や異物から守るバリアのような役割をしています。

冬に肌トラブルが増えるのはなぜ？



空気の乾燥と寒さによる肌のバリア機能低下が主な原因です。

肌の水分は通常約30%に保たれています。空気の湿度が30%以下になると、肌の水分が蒸発し、肌が乾燥しやすくなります。

寒気は肌の血行や新陳代謝を低下させ、皮脂の出を悪くします。



乾燥肌を防ぐ日常の注意点



- 暖房は必要最低限にとどめ部屋の加湿に心がける
- 外出時には手袋やマフラーなどで肌の露出を避ける
- 肌着は刺激の少ない綿素材のものを着る
- 入浴時は熱いお湯に長時間つかるのは避ける
- 肌を洗うときはタオルなどでゴシゴシこすらない
- 入浴剤は保湿性が高く、肌に刺激のないものを選ぶ
- 入浴後は早め（20分以内）に保湿剤を塗る
- ストレスをためず、睡眠を十分とる

乾燥肌のケア



肌が乾燥するのは自然なことです。大切なことは乾燥した後のケアで、保湿剤は必須用品となりつつあります。

保湿剤には大別して2種類、ワセリンのように肌の水分を逃がさないように「ふた」をするもの、自ら吸水して肌にとどまって水分を保持するものがあります。べたつき感など使用感や症状にあわせて選びましょう。



保湿ケア製品紹介

ボディケアロシリーズ

かさつく、粉をふく、かゆい。そんな乾燥肌・敏感肌にやさしくいたわるボディケアを。

メディパワーシリーズ

(敏感肌・乾燥肌に)

乾燥肌の方に。皮脂の少なくなった高齢のかたの乾燥肌に。肌を健やかな状態に保つ成分をバランスよく配合した低刺激性保湿スキンケアです。

石鹸

ハンドクリーム

入浴剤

保湿ジェル



コラージュD
乾性肌用石鹸



コラージュ
ハンドモイスター
(旧コラージュハンドクリーム)



コラージュDメディパワー
保湿入浴剤



コラージュDメディパワー
保湿ジェル

薬局で取り扱っております。
お気軽にスタッフへお問い合わせ下さい。



栄養コーナー



乾燥から肌を守るためには、食生活を中心とした内面からのケアを心がけることが大切です。
食事から肌自体の保湿能力を高めませんか?!



ビタミン
A

肌のツヤやうるおいを保つ働きがあります。

▶▶▶ ほうれん草、人参、かぼちゃ、トマト、レバー など

ビタミン
E

血行をよくし、肌にうるおいを与えます。

▶▶▶ かぼちゃ、ナッツ類、鮭、うなぎ、植物油 など

たんぱく質

肌のハリや健康を保ちます。

肌のハリや健康はコラーゲン(たんぱく質の一種)によって保たれています。
コラーゲンは食品から摂ったたんぱく質から体内で生成されます。

▶▶▶ 肉、魚、卵、豆類、乳製品



ビタミン
C

肌のハリを作るコラーゲンの生成を促します。

▶▶▶ パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、レモン、みかん、キウイフルーツ など



コラーゲンは食品から摂ったたんぱく質から体内で生成されます。
たんぱく質とビタミンCを一緒に摂るとコラーゲンの生成が活発になります。

食材組み合わせ 調理法例



卵と野菜の炒め物



豆腐と青菜のスープ



編集者の声



バルス薬局札幌中央店
薬剤師松野です。
乾燥肌は適切な対処法を知って早めに実践する事が重要です。気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



バルス薬局札幌中央店
薬剤師大場です。
寒さや乾燥が気になる季節になりました。お部屋の湿度管理に気をつけましょう。



バルス薬局桑園店
管理栄養士尾崎です。
乾燥は、他の肌トラブルを呼び込むもととなります。体の内からスキンケア!!してみませんか?!