



PENTARO

平成 27 年 11 月 20 日



～入浴が乾燥肌の原因に？注意したい冬のお風呂の入り方～

院長 三和 拓人

暦も、もうすぐ師走。すっかり寒くなりましたね。寒くなるにつれてゆっくりお風呂に入って温まりたいものです。もちろんぐっすり眠ることは風邪予防にもとても大切です。

しかし、毎日の入浴が乾燥肌の原因となり、かゆみなどの不快な症状を引き起こすことにつながるケースがあるのをご存知でしょうか？ここでは冬場の入浴で気を付けたい点についてまとめてみました。



洗いすぎに注意！

毎日シャンプーし、ボディソープを付けたタオルやスポンジでゴシゴシ体を洗っていませんか？実は、体についている汚れのほとんどは水溶性です。お風呂のお湯に浸かるだけでほとんど落ちてしまいます。石鹸で洗う必要があるのは、胸や脇、背中など脂っこい部分や、汚れの気になる陰部の周囲です。しかも冬場は空気が乾燥し、肌も乾燥しています。夏場と同じように腕や脚も石鹸で洗っていると、肌の表面を保護している皮脂が不足して乾燥肌の原因となります。汚れの気になる部分や、汗をかいた首周り、背中周りは石鹸を手付けて優しく洗い、それ以外の部分を週に1～2度石鹸で洗うようにするだけで、十分清潔を保つことができます。

子どもの乾燥肌が増えています

小さい子供の乾燥肌に悩むお母さんが増えています。乾燥肌が悪化すると、全身に強いかゆみがでて眠れなくなったり、入浴のたびにじんましんがでたりするなど、辛いトラブルに発展することもあり、一度過敏になった肌を落ち着かせるには長い時間がかかることがあります。乾燥肌をまねく原因はさまざまですが、お風呂での洗いすぎも原因のひとつです。入浴時に洗いすぎないことが大切です。

お風呂あがりは即、保湿！

お風呂上りの肌はしっとり潤っているように感じますが、肌の表面から水分が蒸発する際に、一気に肌は乾燥していきます。お風呂上りは、体が冷える前に保湿してあげましょう。目安としては5分以内です。医学的な論文でも、入浴は皮膚油分をも同時に洗い流すが、高齢者がこの失った皮膚油分を回復させるには3時間以上の時間を要し、皮膚水分量についても入浴前の状態に戻るには3時間以上の時間経過が必要であるとされてます。

入浴直後に
保湿剤を！



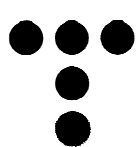
入浴後の皮膚水分量(一部改変)

		入浴前	直後	0分後	1時間後	2時間後	3時間後
皮膚水分量	上腕内側	43.7	48.7	41.7	40.2	39.8	40.8
	後頸部	53.6	60.6	49.2	47.9	45.3	47.5

(中野雅子 34,75-81,2009-07-01)

弊院では、市販の保湿クリームよりはるかに効果の高い保湿剤を多数用意しております。いちど乾燥肌が悪化すると、自然にうるおいを保てる健康な皮膚に回復するまでには長い時間がかかることがあります。からだが本来持っている皮膚のバリアを崩さないように、湯温と入浴時間、からだの洗い方に気を付けて行きつつ、入浴後の乾燥を防ぐことにより、肌環境を整え、より質の高い快適な睡眠を取りたいものです。

産婦人科新設



医療法人 高井外科

岐阜市正木 1978-72

TEL:058-232-6050

産婦人科 火 水 木 金 土

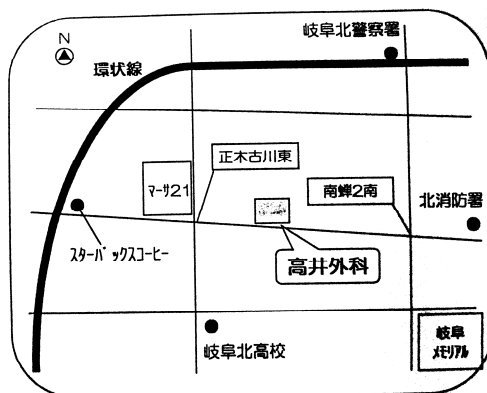
1000~1300



1600~1700



* 休診日：土曜午後・木曜日・日曜日・祝日



産婦人科専用駐車場完備

女性の視点から、女性特有の疾患・妊婦健診・がん検診・不妊症等、様々な・悩みにお答えしたいと思っております。お気軽にご相談下さい。

医師 高井紀子

安部さん退職

事務所の安部さんが11月で退職されました。

長い間、三和皮フ科を支えてくださりありがとうございました!!

元気な赤ちゃんを産んでください。

お疲れ様でした(〇〇)♡



11月18日 Marino で
送別会をしました♡



医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所 (三和皮フ科北)

Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>