



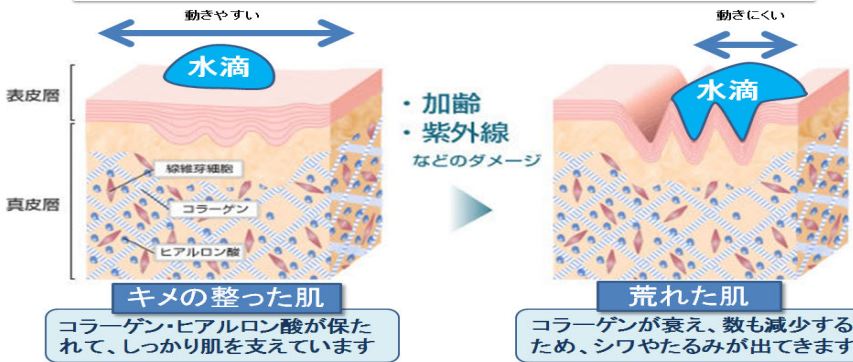
PENTARO

平成 28 年 9 月 26 日

～お肌の水分、足りてますか？～

大きな台風も過ぎ去り、いよいよ秋本番となりました。この時期から涼しくなると共に、空気も乾燥してきます。みなさんも経験ありませんか？普段何の問題もなく使っていた化粧水が急にピリピリと沁みたり、肌荒れを起こしてしまった、なんてこと。思い返してみてください。それはいつ頃でしたか？ひょっとして季節の変わり目ではありませんでしたか？多くの方が肌トラブルを起こしやすい「季節の変わり目」。紫外線にさらされる機会の多い夏が終わり、空気が乾燥し始める秋頃は、特にトラブルの起きやすい時期なのです。

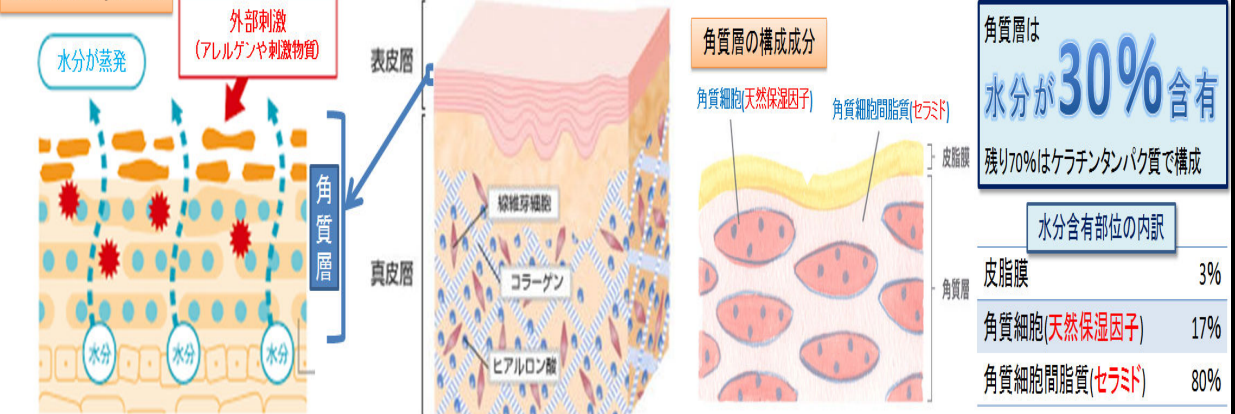
「皮膚の水がはじく」のイメージ図



肌にしっかりと水分を補い、コラーゲン・ヒアルロン酸がある真皮内の水分量を高めることにより、
荒れた肌は改善できます！

湿度 10% 以下の乾燥した環境で、人の肌がどのように変化していくかを観察した試験結果があります。それによると通常の湿度環境 (40~70%) から乾燥した環境に移動した場合、およそ 1~3 日間で肌は様々な刺激に対して敏感になるということがわかりました。その状態では、少し肌をこすったり、石けん水を塗ったりするとアトピー性皮膚炎に似た肌の状態になり、肌のバリア機能が低下してアレルギー反応を起こしやすくなると記されています。

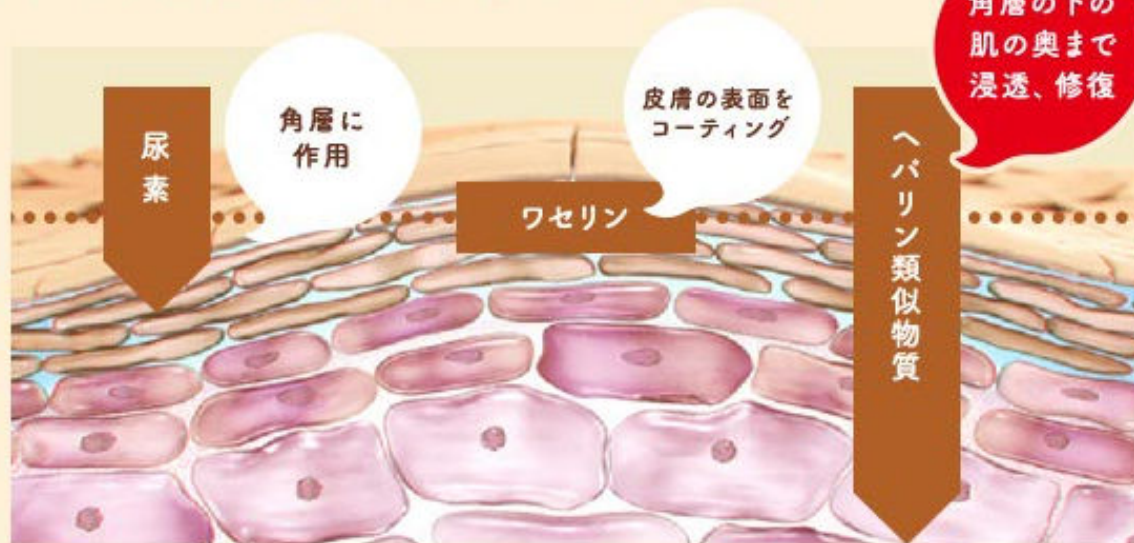
乾燥した皮膚の状態



バリア機能が低下することで、普段は浸み込むはずのない深さまで化粧水が浸み、刺激を感じてしまうのです。この肌状態では、例えばほんの少し食塩を溶かした塩水でも刺激を感じます。つまり、どんな化粧水でもピリピリと刺激を感じてしまう状態なのです。ですから刺激を感じるのは化粧水の問題ではなく肌の状態の問題なのです。

では、季節の変わり目にトラブルなくキレイな肌を保つためにどんなケアをするべきなのでしょうか？
乾燥に立ち向かうには、やはり「保湿」です。しかし、保湿ケアは乾燥を感じてからではもはや手遅れ。乾燥を感じ始める前から保湿を始め、乾燥時期になっても、肌を乾燥環境にさらさないようにケアすることが大切なのです。乾燥時期になったら保湿ジェルなどで肌の水分が逃げないようにフタをするケアをして、角質層が厚くなりすぎるのを防ぐことで、透明感のある肌を維持することができます。

乾燥肌の根本ケアで大切なのは、「保湿＋修復」。



三和皮フ科では上図の3種類の保湿剤を、患者様の肌質に合わせて使いわけております。これから本格化する乾燥の時期、是非とも受診していただき、お肌のトラブルや悩みを解決させていただきます。

当院には肌水分量チェッカー
があります。



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/>