



# PENTARO

令和2年12月1日

## ～スキンケアについて～

院長 三和 拓人

今年も残すところあと1ヵ月、激動の1年でしたね。さてすっかり朝晩冷え込んで冬本番という感じですが、寒くなるにつれて皆様のお肌も乾燥してきております。今月はスキンケアについて述べていきたいと思ます。

### スキンケアについて

スキンケアには大きくわけて

- ✓ 保湿
- ✓ 清潔(感染防御)
- ✓ 紫外線防御

の3つの役割があります。皮膚を健やかに保つためには毎日のスキンケアが大切であり、お子様の場合は御家族様の協力が必要です。

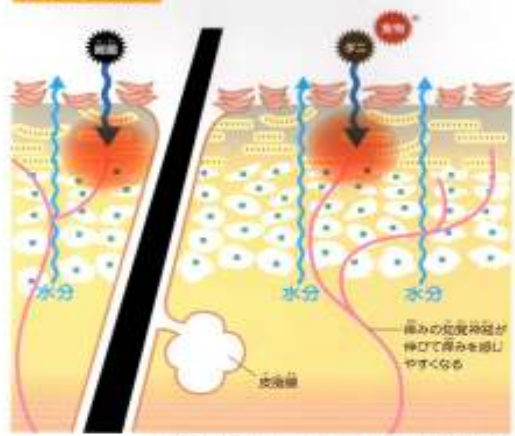
## 健康な皮膚とドライスキン

皮膚の一番外側にある角層には「**バリア機能**」があり、細菌やダニ、食物など(アレルゲン)が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げていかなないようにしています。このバリア機能を維持するために大切なのが皮膚のうるおいを保つ「**皮脂膜**」、「**角質細胞間脂質**」、「**天然保湿因子**」と呼ばれる物質です。この3つの物質が少なくなって乾燥した状態(ドライスキン)になると角層がはがれてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

### 健康な皮膚



### ドライスキン



※食物アレルゲンとしては、ピーナッツや小麦などがあります。

ドライスキンでは、保湿剤でうるおいを保つことが重要です。

保湿

# 保湿剤を塗る量

## 塗る量の目安



軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



ローションは1円玉大で



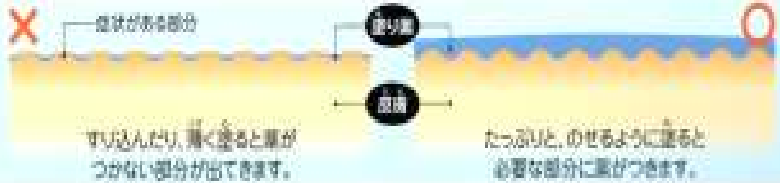
およそ成人の手のひら2枚分の量に塗れます。



保湿剤を塗ったところがヒカッと異なる程度に塗りましょう。  
(ティッシュが1枚くっつく程度も目安になります。)



**ポイント**  
(十分な量の塗り薬を塗った時のイメージ)



お肌の水分量が減って乾燥するだけで、寝られないくらいかゆみを伴う場合もあります。しっかりスキンケアしていきましょう♪

## 年末年始のお休みのお知らせ

|    | 12/28<br>(月) | 12/29<br>(火) | ~ | 1/3<br>(日) | 1/4<br>(月) |
|----|--------------|--------------|---|------------|------------|
| AM | ○            | ×            |   | ×          | ○          |
| PM | ○            | ×            |   | ×          | ○          |

三和皮フ科



皆様良いお年をお迎えください。

医院：各務原市那加桜町2 - 368

Tel 058-383-6800

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>