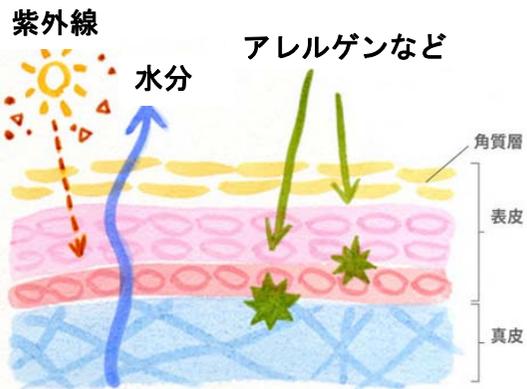
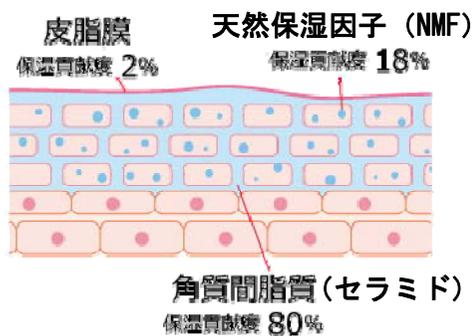


冬は乾燥が気になる季節。肌が乾いてカサカサしたり、かゆみが出たり、乾燥肌トラブルに悩む方も多いのではないのでしょうか。今回は乾燥で起きる肌トラブルとお肌のケアに使う軟膏やクリームについてご紹介します。

●皮膚の構造とその働き

皮膚は通常、皮脂がつくる**皮脂膜**、**天然保湿因子 (NMF)**、**セラミド**などからなる**角質細胞間脂質**の3つの物質がバリアを作り、紫外線などの外部刺激やアレルギーなどから肌を守り、肌内部の水分が蒸発しない仕組みを作り出しています。



●乾燥肌とは？

乾燥肌とは、皮脂分泌量の低下、角質細胞間脂質などの減少により**角質の水分含有量が低下している状態**です。皮膚の水分は、発汗、不感蒸泄（ふかんじょうせつ：皮膚または呼気から蒸気として自然に失われる水分）で減少します。乾燥肌の皮膚は表面のうるおいがなく、柔軟性がなくなりもろくなっています。

●乾燥肌を引き起こす3つの要因

1. 皮脂量の低下

皮脂膜となるべき皮脂の分泌量が低下すると、ダイレクトに刺激が角質層に伝わりやすくなります。皮脂は皮脂腺から1日に約1~2g分泌されますが、環境や体質で変わります。皮脂の分泌を促す男性ホルモンが少ない小児や女性、老人では皮脂量は少なくなります。分泌量のピークは男性で30代、女性は20代に迎え、その後は減少していきます。また血行不良などで代謝が低下すると皮脂の分泌量も減少します。

2. 天然保湿因子 (NMF) 量の低下

角質細胞内に存在する NMF はアミノ酸類、乳酸、尿素、クエン酸塩などからなり、**水分を抱え込む性質**をもっています。この NMF によって細胞内の水分量は一定に保たれるのです。NMF は日焼け、加齢、睡眠不足、ストレスなどで低下してしまいます。



3. 角質細胞間脂質の減少

角質細胞をレンガに例えると、レンガとレンガの間を埋めてセメントの役割を担っているのが**角質細胞間脂質**です。このセメントが足りない状態になると、雨漏りしやすくなるようなものですから、**バリア機能が低下**するのです。角質細胞間脂質はセラミドが大部分を占め、他の脂質と一緒に**水を挟み込み保水**します。角質細胞間脂質が足りなくなると保水機能も低下します。

●乾燥肌を予防しましょう

・規則正しい生活

ストレスや睡眠不足はお肌に負担をかけます。

・栄養バランスの良い食事

皮膚や保湿成分の原料になる、タンパク質・脂質・ビタミン・亜鉛をきちんと摂りましょう。

・エアコンのかけすぎに注意

乾燥した空気に皮膚がさらされていると、乾燥肌になりやすくなります。

・入浴時の注意点

洗いすぎ、こすりすぎると皮膚の保湿成分が少なくなってしまいます。

肌はやさしくたっぷりの泡で洗いましょう。

ぬるま湯に短時間での入浴を心がけましょう。

お風呂上がりは5分以内に保湿しましょう。

●保湿剤の主な種類と選び方

保湿剤は、病院でも処方してもらえますが、ドラッグストアや薬局でも購入できます。主に3種類の医薬品がよく使われます。また、塗り薬には、主に3つの剤形があります。塗りやすさや体質などを考えて、自分にあった保湿剤を使いましょう。困ったことがあったら、医師や薬剤師に相談しましょう。

成分	特徴
尿素	角質の水分保持量を増加させたり、角化した皮膚を取り除く。尿素有量の高いと刺激が強くなる傾向にあるため、基本的に顔には処方されない。
ヘパリン類似物質	角質層に浸透し、水分を抱え込むことで保湿。角質層の NMF (天然保湿因子) のような役割を果たす。低刺激で赤ちゃんからお年寄りまで使用可能。
ワセリン	角質層には浸透せず、表面に留まって角質層の水分蒸発を防ぐ。また、外的刺激から皮膚を保護する役割も果たす。刺激がほぼなく、傷口に塗ることも可能。

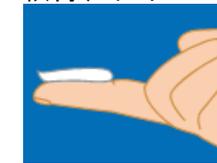
おすすめ!

剤形	保湿力	さらさら感	低刺激	成分の浸透性
軟膏	◎	△	◎	○
クリーム	○	○	○	◎
ローション	○	◎	△	○

塗り薬の目安：FTU (フィンガー・チップ・ユニット) とは？

成人の人差し指の先から第1関節まで軟膏剤やクリーム剤を載せた量です。(軟膏剤、クリーム剤：1FTU=約0.5g) ローション剤では1円玉大が目安です。(ローション：1円玉大=0.5g)

軟膏、クリーム



ローション

