

## 乾燥肌(ボディケアのお話)

**洗いすぎはかさつき・痒みの最大の原因です！**

体の至るところが痒くなるという方の多くが乾燥肌です。入浴時にはボディソープより固形石鹸、ナイロンタオルより綿タオルが無難です。入浴後は乾燥しやすい腕・脚を中心にボディ用の乳液やクリームを使いましょう。

### \*保湿クリームについて

#### ボディ用保湿剤の特徴

##### ①クリームタイプ

メリット…保湿力があり、肌に優しい。  
デメリット…ベタつきが残る。

##### ②乳液タイプ

メリット…クリームよりも軽くてベタつかない。  
デメリット…水分が多いものは界面活性剤が多く含まれてるので、  
敏感肌の人には刺激になることも。

※ローションタイプやオイルタイプは保湿力があまり期待できない。

#### 保湿成分の種類

##### ①油分

スクアランオイル・ホホバオイルなど様々なものが使われます。  
ボディは皮脂が少ないので、ある程度の油分は必要。

##### ②ヒアルロン酸・コラーゲンなどの保湿成分

湿度が下がっても保湿力が持続。セラミド配合のものもあるが、



ボディ用には高濃度で配合されてるものは少ない。

##### ③尿素

肌を柔らかくする作用があるので、肘・膝・踵にも良い。極端に荒れているとしみることもあるので、その場合には②のようなものを使いましょう。

### \*乾燥唇のケア

日中はこまめにリップクリームを使い、寝る前にはワセリンをたっぷり塗りましょう。乾燥がひどいときにはワセリンとハチミツを1:1に混ぜて塗ると効果的です。唇はなめたりこすったりしないことが大切です。皮がめくれたらワセリンでふやかしてからそっととりましょう。

### \*手荒れケア

ハンドクリームはベタつかずしっとり感が長続きするものを選びましょう。手を洗った後には毎回つけることが大切です。水仕事の時にはゴム手袋をつけ、洗剤を直接触らないようにします。トイレなどにある温風乾燥はうるおいを奪うのでハンカチで拭きましょう。

※ケアを行っても改善されない場合は皮膚科を受診してください。

参考文献：いちばん正しいスキンケアの教科書/吉木伸子



鈴木緑生