

“乾燥肌”によるトラブルを撃退したい

乾燥によるかゆみや肌荒れ…日々のことだけに早めに解決したいものです。乾燥肌をそのままにしておくと、しわやたるみを招きやすく、細菌など外部の刺激から守るバリア機能も低下してしまいます。体質や年のせいとあきらめず、自分に合った乾燥対策を見つけてみましょう。



年齢を重ねると、性別を問わず水分を保持する機能が衰え、肌が乾燥しやすくなります。皮膚を保護する皮脂は男性ホルモンによって活発に分泌されるため、女性のほうが男性より皮脂量が少なく、体質的に乾燥しやすい傾向があります。さらに、女性は加齢や生活習慣の乱れによって、体内の水分を保つ働きのある女性ホルモンが減少することで、肌の保湿力が低下します。人によっては化粧をきちんと落とさず、洗淨力の強いクレンジングや洗顔料を使用したり、熱めのお風呂に長時間入ることで、必要以上に皮脂が奪われ乾燥を進行させてしまう場合もあります。

「乾燥してる」と思ったら



●化粧品や洗剤などを見直す
加齢や季節によって、肌質も変化します。トラブルが出てきたと感じたら、化粧品や洗剤を低刺激のものに替えるなど、状況に合わせて見直しを。



●こまめに水分をとる
体内の水分が減少すると、肌が乾燥しやすくなります。意識して水分を摂取し、体内から潤いを与えましょう。

●規則正しい生活でホルモンバランス改善



生活習慣の乱れは女性ホルモンのバランスを乱します。ホルモンバランスが改善しない場合は、医師に相談し低用量ピルの使用も検討しましょう。



●熱めのお湯は避ける

熱めのお湯で洗っていると皮脂が流れてしまいます。お湯は38~40℃ぐらいのぬるめの温度に設定しましょう。

乾燥肌チェック

- 洗顔後に肌がつっぱる
- 化粧水がしみる
- ほお、目もと、口もとがガサガサし、皮がむけることもある
- 背中やすねがかゆくて眠れない
- 頭皮のフケ・かゆみが気になる

※複数当てはまると、乾燥肌の可能性があります

