



## ～スキンケアについて～

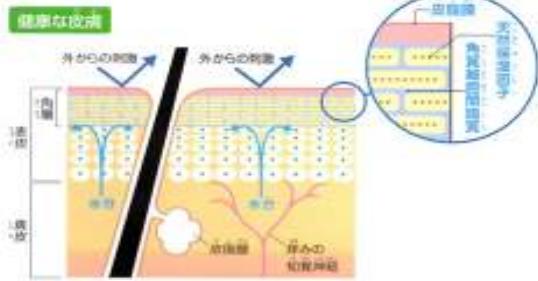
院長 三和 拓人

今年も残すところあと1ヶ月、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います。

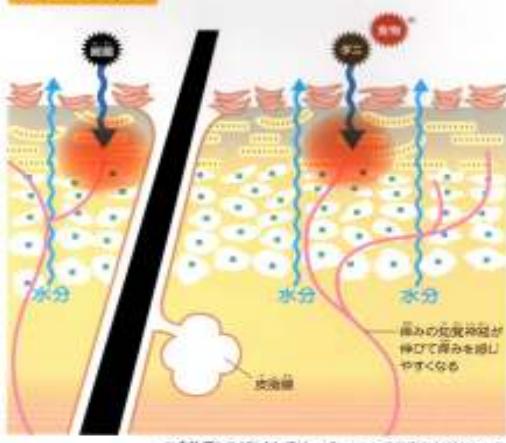


## 健康な皮膚とドライスキン

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しまったり、外からの刺激を受けやすくなります。



### ドライスキン



保湿

# 保湿剤を塗る量

## 塗る量の目安



保湿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回5大さじ



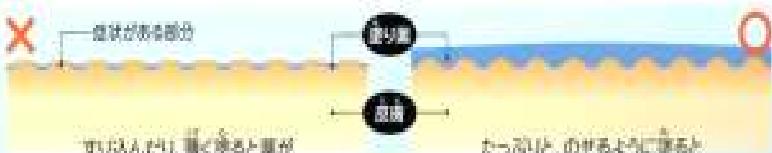
およそ成人の手のひらの横辺の面積に塗れます。



保湿剤を塗ったところがピカッと光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)



たっぷりと、のせるように塗ると  
必要な部分に届がります。

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 (月)	12/29 (火)	~	1/3 (日)	1/4 (月)
AM	○	×		×	○
PM	○	×		×	○

三和皮フ科



皆様良いお年をお迎えください。