



令和 3年 10月 26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2ヶ月ちょっとです。1年経つのは本当に早いものですね。

さて、すっかり朝晩冷え込んで秋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。

スキンケアについて



清
潔

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。



保
湿



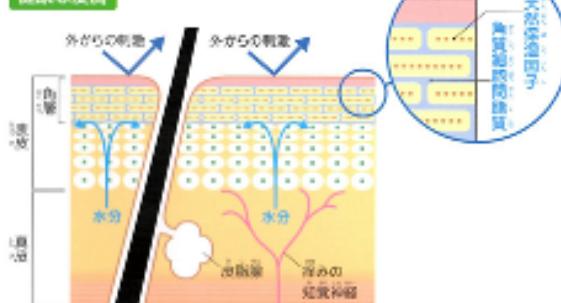
紫
外
線
防
御

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♪

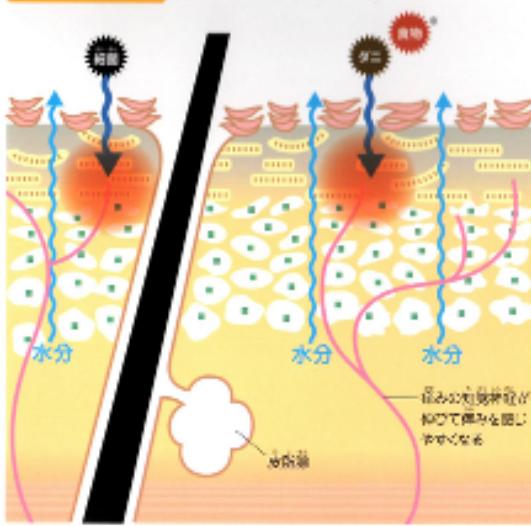
健康な皮膚とドライスキン

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しまふした状態(ドライスキン)になると角層は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。

健康な皮膚



ドライスキン



※食物アレルゲンとしては、ビーフ・ソーセージなどがあります。

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



およそ成人の手のひら2枚分の面積に盛れます。



保湿剤を塗ったところが**ピカっと光る程度**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)

× 症状がある部分

すり込んだり、薄く塗ると剥がつかない部分が出てきます。

× お湯

たっぷりと、のせるように塗ると必要な部分に薬がつきます。

各務原市那加桜町2-368 Tel 058-383-6800

三和皮フ科HP : <http://miwahifuka.org/>