



令和 5年 8月 30日

## ～お肌の水分、足りてますか？～

院長 三和 拓人

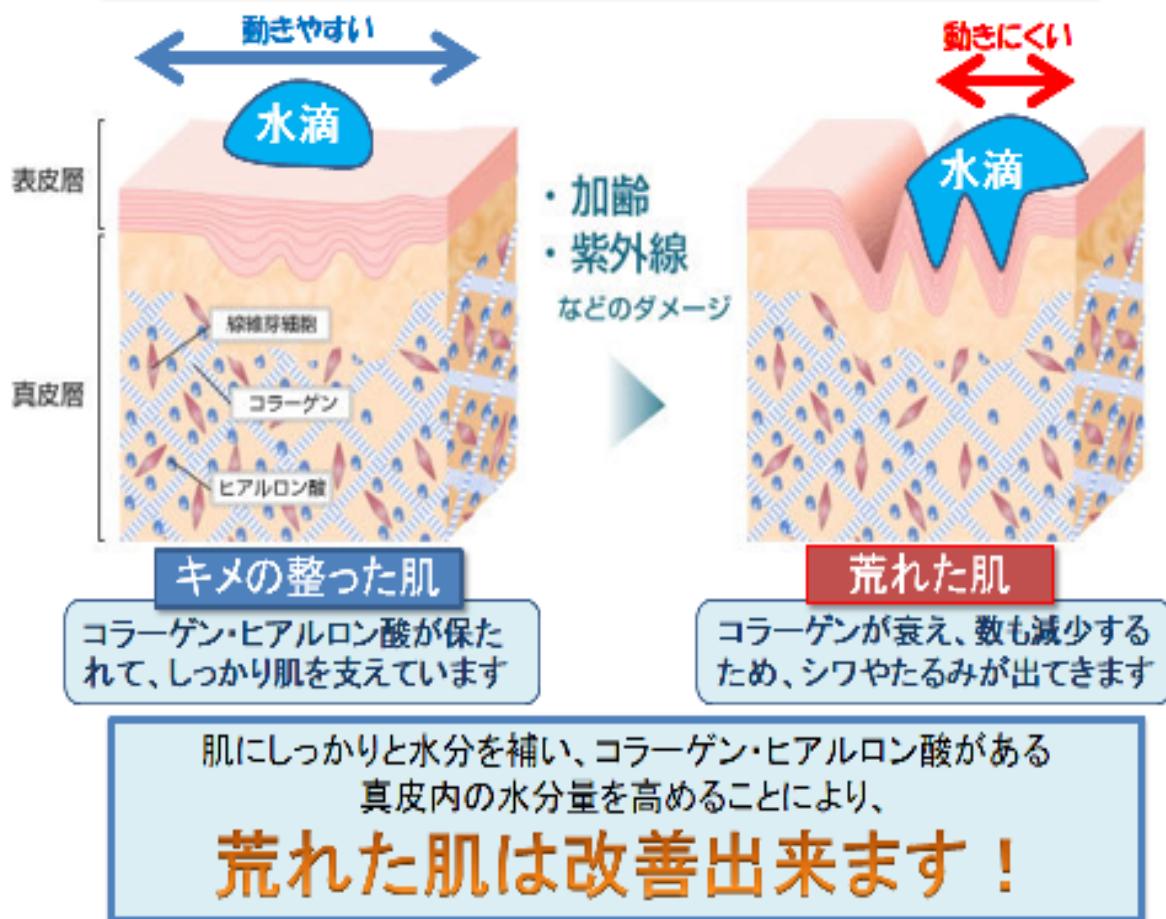
暑い夏も過ぎてこれから涼しくなると、いよいよ乾燥の時期に入ってきます。

今月は、お肌の水分の重要性について説明していきたいと思います。

まずは、よく「皮膚の水が弾く」と言われてますが、そのイメージ図です。

皮膚が荒れると弾きにくくなるんですね。

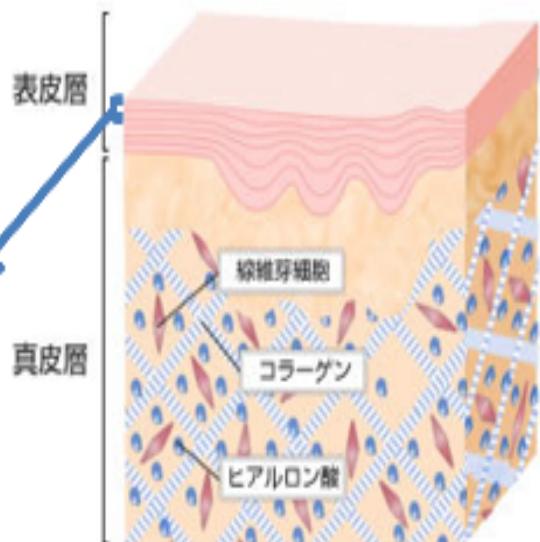
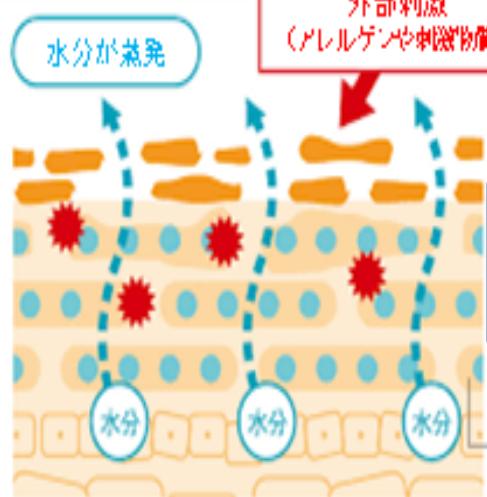
### 「皮膚の水がはじく」のイメージ図



また皮膚の外側を構成する角質層には、水分が30%も含まれているのです。

この水分量が減ると乾燥肌、シミ、シワ、たるみが出てくるのです。

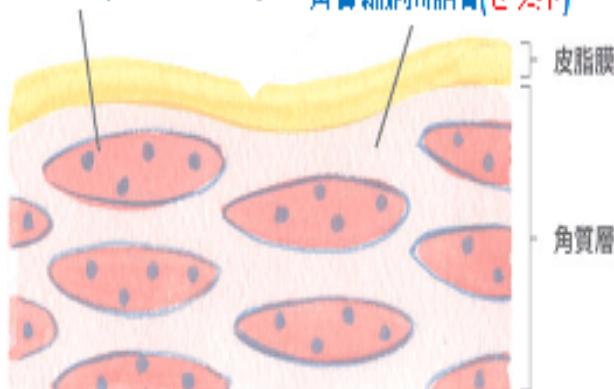
## 乾燥した皮膚の状態



## 角質層の構成成分

角質細胞(天然保湿因子)

角質細胞間脂質(セラミド)



角質層は

**水分が30%含有**

残り70%はケラチタンタンパク質で構成

### 水分含有部位の内訳

皮脂膜	3%
角質細胞(天然保湿因子)	17%
角質細胞間脂質(セラミド)	80%

是非とも今日から保湿を強化していただきて、お肌のケアをしていきましょう♪



マスクを着用されず来院される患者様が大変多くなってきました。厚生労働省及び、日本医師会より、医療機関への通院時、介護施設への来訪時、公共交通機関利用時などは、まだマスク着用が推奨されております。病院は免疫力の低い方も来院される所です。他の人への思いやりを忘れず、マスク着用にご協力ください。