

■冬の肌トラブル【乾燥】

肌の乾燥を防ぐため、皮膚の表面では常在菌が、汗と皮脂と角質を材料にして弱酸性の皮脂膜を作ってくれます。冬になると、汗は出なくなり、毛穴は閉じるため、皮脂も出なくなります。石鹸をつけてあかすりを毎日のようにやっていると、気が付いたら皮膚はカサカサで、かゆくて眠れない・・・なんてことになってしまいます。

夏に貯めた皮脂という財産は、そんなに長くは持ちません。涼しくなる秋ころから、皮脂を節約してください。ワックスたっぷりの新車も、毎日洗車すると次第に輝きを失ってきます。入

浴後の肌も一緒です。5分以内に保湿剤を塗ってください。

皮膚は乾燥すると神経が過敏になり、かゆくなります。

『冬のかゆみは乾燥から』

平成27年1月分

NAVI 通信原稿

はらクリニック

原 徹