

■冬の肌トラブル【乾燥】

肌の乾燥を防ぐため、皮膚に住む常在菌が、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。しかし、寒くなると、汗は減り、毛穴は閉じるため皮脂も少なくなり、ドライスキンの状態になります。

皮膚は乾燥すると神経が過敏になり、就寝後、血流が良くなると神経を刺激して、さらにかゆくなります。ヒトは、かゆいと本能的に、痛みを感じるまでひっかくので、朝起きたときは、傷だらけということも珍しくありません。

涼しくなる秋ころから、皮脂を節約するためセッケンは少な

目に、あかすりはしないでください。入浴後は、5分以内に保湿剤を塗ってください。

『冬のかゆみは乾燥から』

平成28年1月分

NAVI 通信原稿

はらクリニック

原 徹