

キタバ

第12回 通信

ヘルス21
キタバ薬局
グループ

乾燥肌とスキンケア

①乾燥肌とは?

皮膚の表面には、脂を含む『角質層』と言われる細胞層に覆われています。この層は、水分の蒸発を抑え、肌の潤いを保つのと同時に、外部からの刺激に対する防御膜ともなっています。

乾燥肌とは、この角質層の乱れや、脂分が失われて、水分が失われた状態です。こうなりますと、皮膚は乾燥し、潤いが保てない状態となります。また外部からの刺激に対しても、防御する機能が弱まります。

乾燥肌になると、カサつくのみならず、白い粉が吹き出たようになります。肌が荒れます。当然かゆみができます。それを搔く事で、さらに角質は傷つき、症状が悪化する悪循環に陥ってしまいます。

②乾燥肌の原因

- ・先天的(遺伝)要因
- ・加齢(高齢化)により、角質細胞の衰え
- ・洗剤や石けんなどの過度の使用による角質層の破壊
- ・生活習慣の問題(睡眠不足、昼夜の逆転、栄養バランスの悪い食事など)

③乾燥肌対策

- ・生活環境の問題(ほこり、ダニなどによる刺激、紫外線など)
- ・部屋の加湿に心がける
- ・熱いお湯の長時間入浴を避ける
- ・洗剤の選択(液体、クリーム状洗剤の多量使用、界面活性剤の使用を避ける)

- ・タオルの選択(ナイロンタオルの使用は絶対に避ける)
- ・入浴後のスキンケア

主な保湿剤(括弧内は主な商品名)

ワセリン	皮膚を保護し、保湿する
ヘパリン類似物質 (ヒルドイド、アットノン)	血行を促進して、保湿。 抗炎症効果も
尿素 (ケラチナミン、ウレパール)	角化した皮膚を柔らかくして保湿する
セラミド(キュレル)	保湿用化粧品



・衣類、寝具の選択(綿製品)
・紫外線対策(帽子、サング
ラスなどの着用)
・保湿機能の高い(セラミド含
有)の化粧水などを使用する
・保湿剤を使用します。
・保湿剤の使用

ラスなどの着用)

基本的には、乱れてしまつた
角質の保湿機能を補うこと
で、保湿剤を使用します。

④スキンケア

・保湿機能の高い(セラミド含
有)の化粧水などを使用する
・保湿剤を使用します。
・保湿機能の高い(セラミド含
有)の化粧水などを使用する
・保湿剤を使用します。

●キタバ薬局	メイカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
津々山台店	富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
河内長野店	河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
金剛西口店	大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
西山台店	大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
●キタバ	エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
向陽台店	富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
河内長野店	河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索