

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、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、肌が荒れます。当然かゆみがあります。それを掻く事で、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。

●キタバ薬局

- メディカルストア店 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

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)
- ・ 生活環境の問題(ほこり、ダニなど)による刺激、紫外線など)

③ 乾燥肌対策

- ・ 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

・ 衣類、寝具の選択(綿製品を使用)

・ 紫外線対策(帽子、サンングラスなどの着用)

④ スキンケア

基本的には、乱れてしまった角質の保湿機能を補うことで、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

・ 保湿剤の使用



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