

キタバ



第39回 通信

お肌のカサカサ

寒くなってくるとお肌がかさついてかゆくくなる、という方は多いのではないのでしょうか。空気が乾燥してくると、皮膚の表面の皮脂や細胞間脂質（セラミド）などが減少し、お肌の水分が失われてバリア機能が低下します。そこに外からの刺激が加わると、かゆみが生じます。

日常生活で気をつけたいことは

お風呂

熱いお湯では皮脂が奪われてしまいます。湯船につかる



時は、40℃以下20分以内をこころがけましょう。また、体をナイロンタオルでゴシゴシこするの也不好くありません。肌優しい素材のタオルを使いましょう。乾燥が気になるときは、石けんを良く泡立て、手で優しく洗うだけでもいいでしょう。

肌を直接ふれるものは木綿がおすすめです。

衣類

暖房

暖房による乾燥も注意しましょう。適温に設定し、加湿器などで湿度を調整しましょう。

電気毛布は、寝るまでに布団をあたたためておき、眠るときにはスイッチを切りましょう。

我慢できずにかきむしってしまう、湿疹になってしまった、というときは早めに専門医を受診しましょう。

キタバ薬局 薬剤師 谷口亜由美

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 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
- くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10 072-360-2101

●キタバ

- エコー・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