

③のひら新聞

～カサカサ肌～



乾燥肌の原因と予防

乾燥肌は、特に前記の三要素に対する体質や年齢、食事や栄養、生活習慣が大きく関係して起こります。

①【スキンケアの方法】

こすりすぎや洗い過ぎに注意しましょう。少しの力でも角質層を傷つけてしまい、外部刺激から肌を守れず、乾燥やシミの原因となります。

②【食生活と栄養素】

過度のダイエットや偏食、食事の欧米化は注意が必要です。特に乾燥肌の予防に必要な栄養素は、蛋白質・オメガ3脂肪酸・オメガ6脂肪酸・亜鉛・ビタミン類です。

- 4 -

あけましておめでとうございます

本年も明るく、皆様に元気を与えられますよう精進して参ります。どうぞよろしくようお願い申し上げます。

本年最初のテーマは、冬の乾燥から起こる『カサカサ肌』です。

乾燥肌のメカニズムや予防法についてお話していきます。

皮膚に大切な三要素

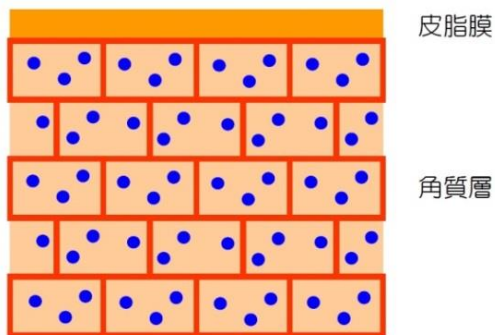
皮膚の水分は、①皮脂の分泌②天然保湿因子③角質細胞間脂質により一定に保たれています。この三要素により皮膚にバリアを作り紫外線などの外部刺激やアレルギーなどから肌を守っています。- 1 -

オメガ3脂肪酸：サバ、アジ、サケ、イワシなどの青魚類・くるみ、アーモンドなどの種実類・冬野菜・貝類
オメガ6脂肪酸：紅花油・コーン油
亜鉛：牡蛎・ごま・レバー・抹茶 等
③【生活習慣】

I. 空気の乾燥：皮膚の角質層が弱い状態で暖房器具による乾燥した部屋にいると肌はダメージを受けます。加湿器をかけ適度な湿度を保ち、空気の乾燥を防ぎましょう
II. 入浴方法：ごしごし洗わないようにし、入浴後は保湿をしましょう。
III. 睡眠不足：深く眠れる環境作りをしましょう。就寝1時間前には、

皮膚角質のイメージ図

- 天然保湿因子、水分
- 角質細胞間脂質
- 角質細胞

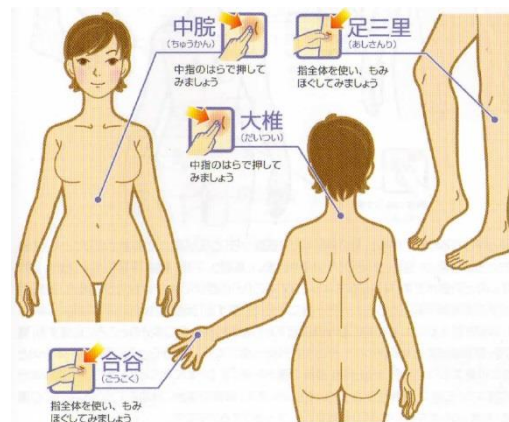


乾燥肌とは

前項の三要素にある水分量が減少し、角質の水分含有量が低下している状態を『乾燥肌』といいます。

やることを済ませ、ゆったりと過ごし眠りに入ると良いでしょう。

カサカサ肌のツボ療法



☆温めたり、押したりしてみましよう☆
ごりスポッともおすすめですよ

皮膚の水分は、発汗や不感蒸泄（皮膚や気道から蒸散される水分）で減少し、その反対に身体の内部より水分の補給がなされています。

乾燥肌の皮膚は表面の水分量が少なく、柔軟性がないため弱くなってしまいます。

皮脂欠乏症（乾皮症）

皮膚表面の皮脂が減少し、水分が減少することで乾燥を生じるものをいいます。夜、目が覚めるほどのかゆみが出る場合があります。男性に比べ女性の方が早い年齢に起きると言われています。これはホルモン等の生理的關係が挙げられます。

- 中腕：みぞおちとおへそを結んだ線の中央
- 足三里：ひざを伸ばし、親指と人差し指でひざのおさらを上下につかんだ時に、伸ばした中指があたる部分
- 大椎：首を前に曲げたときに首の後ろにぽっこりと出っ張っている背骨の真下
- 合谷：手の甲側で親指と人差し指の間のくぼみ

参考画像 セイリン(株)

参考資料 スキンケア大学

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院