

お肌をきれいに保つためには

富山ろうさい病院皮膚・排泄ケア認定看護師 土居泰美

前回5月号では、皮膚の機能をお話ししました。

今回は、皮膚を若くきれいに保つためのお肌の乾燥対策についてお話します。

クーラーの効いた部屋では空気の乾燥によってお肌も乾燥し、大事な皮膚のバリア機能が低下してしまいます。乾燥肌はしわやたるみの原因となるのでしっかり対策しましょう。

①洗浄

泡は汚れを包み込んで落とす作用があるので、石鹸をよく泡立てて肌の上を転がすように洗いましょう。ゴシゴシ洗いはお肌を傷つけて乾燥を助長させます。また、石鹸成分が残っているとそれが刺激となりお肌のトラブルにもつながるので、しっかり洗い流し抑えるように拭きましょう。

②保湿

洗浄後は、化粧水・乳液・美容液・ボディーロション等でお肌の保湿をしっかり行いましょう。特に、入浴後15分以内に塗ると浸透効果があり有効と言われています。つける量は、お肌がかろうじて光る程度やティッシュペーパーが付着する程度と言われています。



お肌はデリケートなのでやさしく扱い、きれいに保ってあげることで若々しくキズのつきにくい強いお肌となっていきます。