

乾燥の原因は、入浴習慣にあり！冬のNGスキンケア

寒さと乾燥にさらされる冬は、肌トラブルに要注意。毎日の入浴習慣が、実は乾燥を招いていることも…。今回は、冬の入浴時に気をつけたいNG行動と正しいスキンケア習慣について教えていただきました。

美容初心者
やっちゃん
取材！



編集部：やっちゃん

お肌の相談室

vol.7

「肌のかかりつけ医」SAORI先生が
皮膚科領域のあらゆる悩みに答えます。
やっちゃんと一緒にお肌について学びましょう。

Beauty Doctor



教えてくれるのは

三番町SAORI皮膚科

院長

宮脇さおり先生

日本皮膚科学会皮膚科専門医。男女年齢問わず、患者のあらゆるニーズに応える努力を続ける。愛犬レオ君にメモメロ。



レオ君

Q2 冬も毎日全身を洗っています。これはOKですよね？

実はNG

A. 乾燥しやすい部位は毎日洗う

必要はありません。

脛や腰、背中などの乾燥しやすい部位は、毎日ボディソープで洗う必要はありません。週2〜3回程度、ボディソープをよく泡立て、手でやさしくなでる程度で十分です。泡で出てくるボディソープを使うのもいいと思います。脇の下や陰部、足の裏など汚れやすい部分は毎日洗っても構いません。乾燥のない健康的な肌の方でしたら毎日全身を洗っても問題ありませんが、ゴシゴシこする洗い方は厳禁です。皮膚の汚れは、物理的にこすり落とすのではなく、泡の洗浄力でやさしく落とすものです。

Column

マスクが擦れるのか、口周りの荒れが気になります…

A. 拗らせる前に早めに皮膚科へ

マスク荒れは、摩擦・蒸れ・温度上昇などの影響で皮膚のバリア機能が低下したり、皮脂分泌が過剰になることで起こります。症状としては、湿疹とニキビ様の皮疹が混在することも多く、治療が難しくなる場合があります。可能であればマスクの着用を控えるのが望ましいですが、難しい場合はマスクのサイズや形状を変更してみてください。それでも改善がみられない場合は、早めに皮膚科専門医を受診することをおすすめします。



Q1 寒いので、普段より熱めのお湯でしっかり温まるのはOK？

実はNG

A. 洗顔、入浴ともに38〜40℃のぬるめがおすすめです。

寒い冬はつい熱いお湯に浸かりたくなりますが、お湯は皮膚に必要な皮脂まで洗い流してしまい、乾燥が進む原因になります。お湯で食器洗いをすると手も荒れやすくなりますよね。理想的なのは38〜40℃のぬるめのお湯。どうしても熱めが好み場合は、長湯を避け、入浴時間を短くしましょう。また、洗顔や体を洗う際も、熱いお湯は避けてぬるめのお湯を使いましょう。

Q3 入浴後はタオルでしっかり拭いてから、全身きちんと保湿しています！

実はNG

A. 保湿は少し濡れた状態で。3分以内がゴールデンタイム

入浴後の保湿は、タオルで軽く水分を拭き取り、まだ少し濡れた状態で行うのが正解です。入浴後の保湿ゴールデンタイムは約3分。これを過ぎると、入浴前よりも肌の乾燥が進んでしまいます。おすすめは、脱衣所ではなく浴室内での保湿。温度と湿度が高い環境では、保湿剤の浸透力が高まり、乾燥する前にしっかりフタができます。入浴後の蒸気モクモクの浴室内は、保湿には最強の場所なんです。最近は、濡れた肌にそのまま使える保湿剤もあるので、そうしたアイテムを活用するのもおすすめです。

SAORI先生のワンポイントアドバイス

乾燥が特に気になる部位には、保湿した肌にラップを重ねるお手軽パックが効果的です。これは「ODT(オクルーシブドレッシングセラピー)」といって、皮膚科が行う治療の一つでもあるんです。20分ほど行うだけでも、保湿成分の浸透率は爆上がりですよ！

今日のまとめ



入浴習慣の新常識に編集部一同がく然としました…

「熱いお湯に浸かって、全身しっかり洗う」。そんな当たり前の習慣が乾燥を招いていたなんて…。さおり先生へ取材時に思わず「マジか」と声が漏れました。正しい冬の肌ケアをみんなで実践していきましょう！

ひふかのつぶやき

美容情報やクリニックからのトピックスをお届け

新フロア誕生！スタッフも募集

この度、新フロア「ナタリールーム」の開設に伴い、一緒に働いてくださる新しい仲間を募集いたします。オープンに合わせ、制服も機能性とデザイン性を兼ね備えたものへ一新。より心地よく、働きやすい環境を整えました。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



三番町 SAORI 皮膚科

医療法人
三番町SAORI皮膚科

☎089-997-7012

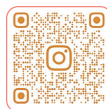
松山市三番町1-7-4 VTビル1F

インターネット予約受付も！

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
11:00~14:00	休	○	○	○	○	○	休
16:00~20:00	休	○	○	○	○	○	休

※受付は診療時間終了30分前まで

※予約外の受付終了時間は12:30、18:30



Instagram

予約状況や美容に関する情報を配信中



HP

スタッフ募集中！過去の記事も掲載しています

レオ君