

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

10月

秋の肌(皮膚)のトラブル

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

今年も昨年を上回る猛暑が続き、初秋を迎えることとなりました。この時期は、夏の疲れから体調だけでなく、肌も調子を崩しがちです。夏のダメージを受けた肌が、乾燥した空気ににより肌トラブルを起こしやすくなります。秋の肌対策についてお話しします。

◆秋の肌◆

秋の肌の状態は、夏の紫外線のダメージや冷房による乾燥・冷えの影響を受けて、肌のバリア機能が崩れ、肌が疲れた状態になっています。

①紫外線

秋は夏に比べると紫外線量は減少しますが、油断は禁物です。夏の紫外線を浴びてメラニンが蓄積することにより、肌の保湿・バリア機能が低下。トラブルを引き起こしやすくなります。

②乾燥

秋から冬は湿度が低下して乾燥することで、肌も乾燥しやすく肌のバリア機能が低下。肌のトラブルだけでなく、アレルギー反応も起こしやすくなります。

③血流低下

夏に冷たいものの摂取・冷房・秋にかけての気温低下などの冷えから、肌の血流が低下します。

◆秋の肌対策◆

●乾燥対策

エアコンによる乾燥対策は、湿度計で乾燥度をチェックする。

洗顔は、優しく丁寧に洗い、古い角質を落とす。洗顔後は柔らかい布・タオルを押し当てるように拭く。

●十分な保湿を

保湿クリームなどで十分に保湿する。

●バランスのよい食事

夏の疲れた胃腸を、体の中から整える。バランスのよい食事をとる。

●良質な睡眠

『肌再生』が活性化するのは、就寝中。体内時計を整え、良質な睡眠をとる。