

冬の冷たい冷気や室内の暖房による乾燥、年末年始の食生活の乱れなどから男女問わずお肌のトラブルに悩まされている方の多い冬。皮膚の乾燥からくる痛みや痒みなどの原因を知り、内側からも出来る対策を徹底して今年の冬は乾燥知らずで乗り越えましょう。



## ～ 冬の肌荒れの原因と症状 ～

### ◆ お肌のバリア機能の低下

お肌のバリア機能は、皮膚の最も外側にある角質層と皮脂によって保たれますが、寒い冬の乾燥した空気によりお肌から水分が奪われやすいため、水分と皮脂のバランスが乱れてバリア機能が低下してしまいます。

その結果、ほかの季節では気にならない花粉やホコリなどの物質によって肌トラブルを起こしやすくなります。

また、バリア機能が低下している状態ではお肌の水分が蒸発しやすいため、更に乾燥が悪化してしまう恐れもあります。感想が悪化すると、カサカサするだけでなく、外部刺激により炎症を伴い痛みや赤みなどの症状もあらわれやすいため未然に防ぐ対策が必須です。

### ◆ 症状

#### ・ 乾燥による小じわ

乾燥により角質層の水分が失われると、肌の表面に小じわが出来ます。

#### ・ 乾燥性皮膚炎

肌の乾燥が進みバリア機能が低下し、外部刺激により炎症が起きた状態です。

痛みや赤み、強い痒み、水腫れなどの症状があらわれます。

#### ・ ニキビ

肌が乾燥すると、肌の生まれ変わりであるターンオーバーのサイクルが乱れます。結果、毛穴が詰まりやすくなりニキビの原因になります。また、乾燥から肌を守ろうと過剰に皮脂が分泌されることによりニキビが出来やすくなる場合もあります。

#### ・ くすみ

肌表面のキメが乱れることで凹凸による影ができて肌が暗く見えたり、肌を外部刺激から守るために分泌されたメラニン色素が肌に沈着してくすみになります。

## ～ 対策と予防 ～

### ◆ 肌を乾燥させない工夫

エアコンによって乾燥する室内でも、適切な湿度を保てるように加湿器を活用したり自分の肌にあったスキンケアをこまめに行うことが重要です。夏に受けたダメージによって乾燥を引き起こす場合もあるので、年中の紫外線ケアも必須項目となります。

### ◆ 血行不良に注意

冷えによって血液の循環が悪くなると、酸素や栄養素が十分に運ばれず正常なターンオーバーに支障をきたします。外的に温かくすることはもちろん、温かい飲み物を取り入れることやきちんと入浴の時間をとることも大切です。

### ◆ 洗すぎない、摩擦に注意

肌を洗う時にこすりすぎていると、肌の水分と皮脂が失われてしまいます。泡立てた泡で優しく泡を転がすようなイメージで洗いましょう。

### ◆ ホルモンバランスも要因

ホルモンバランスを整える働きのある大豆製品やナッツ類、胡麻などを適切に摂取することでトラブル緩和が期待できます。

### ◆ おすすめ食材・サプリメント

- ・発酵食品&食物繊維

腸内環境を整えて、ターンオーバーの正常化＝乾燥肌の改善を見込みます。

- ・手羽先、牛すじ、軟骨、豚足など

肌の弾力を生み出す「コラーゲン」と「エラスチン」というタンパク質が豊富です。食べ過ぎには注意が必要。

- ・がごめ昆布

高い保湿力のあるフコイダンは肌表面に潤いをもたらします。

<サプリメント>

ヒアルロン酸、コラーゲン、エラスチン、セラミドなど・・・お肌の栄養・潤い

βカロテン、ビタミンE、亜麻仁油、EPA・DHAなど・・・身体の内側からの潤い

## 肌トラブルのない快適な毎日のために、取り入れられることから チャレンジしていきましょう！

### 《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）