



# 冬の季節…皮膚のトラブルにご用心



日に日に風が冷たくなり、空気が乾燥してきました。  
冬の寒さや乾いた空気は、ひび・あかぎれ・しもやけなど皮膚トラブルが起こりやすくなります。  
また、感染症対策で当たり前となったマスク着用や手洗い・消毒の習慣で、  
肌荒れに悩んでいる人もいることでしょう。

これらを防ぐには、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠などの生活習慣を整えることに加え、  
スキンケアや手袋を使って皮膚を守ることも効果的です。  
悪化すると慢性化して治りにくくなるので、こまめに保湿やスキンケアを行いましょう。

## ●●●スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」●●●

お風呂上りや手洗い後など日常的に取り入れていきましょう。



- お風呂上りや朝の着替えの際に保湿を行う
- 外に出る際は靴下や手袋などで保湿を行う
- 顔や体はぬるめのお湯で優しく洗う
- 洗顔はモコモコした濃密な泡で洗う
- オイルやクリームで油分を補給する
- ストレスをためない
- 手洗い後にしっかり水分を拭き取る
- 部屋は加湿器を使い、湿度50～60%を保つ
- タオルでゴシゴシしない（摩擦を避ける）
- 洗顔後はすぐに化粧水をたっぷりつける
- 睡眠時間を確保し、肌のターンオーバーを促す
- タンパク質やビタミン・ミネラルを補給する

## ❄️❄️❄️ 冷え対策に温活しよう ❄️❄️❄️

これからの季節は気温が下がるのに加え、換気で室温も上がりにくくなります。  
寒さで体調を崩すことがないように、各自、防寒対策をしっかり行いましょう。



### ◎体幹や3首（首・手首・足首）を温める

内臓が集中しているお腹周りを、カイロや腹巻きなどで保温しましょう。

「首・手首・足首」の3首には太い動脈が流れているので、ここを温めると血行が良くなります。  
また、スカートを履く時はストッキングを履くなど素肌を冷やさないように工夫しましょう。



### ◎適度な運動をする

筋肉が増えると、体が熱を作りやすくなります。  
また、冬は体温を維持するために基礎代謝が上がります。つまり、痩せやすい季節！  
寒さに負けず、体を動かしましょう！



### ◎欠食しない

食事を摂ると「食事誘発性熱産生（DIT）」の働きで代謝が上がり、体がポカポカしてきます。  
タンパク質多めの食事をよく噛んで食べると、更に効果的です。



◎冷たい飲み物は控え、温かいものを食べる  
根菜や冬野菜には体を温める効果があります。

### ◎湯船にゆっくり浸かる

シャワーではなく、38～40℃くらいのお湯にゆっくり入浴しましょう。

