



# 冬の「乾燥老化」予防

肌の乾燥が気になる、冬。顔はもちろん、ひじ・ひざ・かかとなども水分が失われがちになります。乾燥が進んだ肌はシミ・シワの原因になります。

さらに体の内側の乾燥は、頻尿、むくみにもつながり、からだ全体に悪影響を及ぼすことも・・・冬もからだの内と外からたっぷり水分補給しましょう！



## スキンケア

乾燥を防ぐスキンケア。大切なことは、肌に必要な水分を補給することです。

洗顔後、化粧水をつけたあと「密着・浸透」を心がけましょう。

手の温度で、手のひら全体で包み込むようにしましょう。肌が手に吸い付くような感じがしたらGOODです！

また、お化粧前や就寝前にローションパックをこまめにするのも瑞々しいお肌を保つ秘訣です

## 入浴



寒い冬は熱いお風呂に入りたいもの。

ですが、この時期は皮脂腺の分泌が低下するため、温度が高すぎると皮脂が流れ過ぎ、より乾燥しやすくなります。40℃程度のぬるま湯に、20分くらいゆったり浸かり、からだの芯から温めましょう♪

また、洗浄力の強いボディシャンプーなどは避け、固形石鹸がオススメ。ナイロンタオルではなく木綿のような柔らかいタオルを使用し、皮膚を強くこするのは避け、入浴後も皮脂が残るように心がけてください。入浴後すぐに保湿クリームなどでケアを。

汗で失われた水分を補給するため、コップ1杯のお水を飲むようにしましょう。



## 紫外線

冬の日差しは夏に比べ少しはマシですが、それでもお肌は紫外線の影響をしっかりと受けています。

冬でもしっかりと日焼け止めを塗るなど、年間を通じた紫外線対策が必要です。

## 加湿



空気が乾燥してウイルスが繁殖しやすい冬に加湿器は必需品。

身近に加湿器がない場合は、濡れたバスタオルを室内に干しておく乾燥しない空間を手軽につくることができます。

## 肌着



肌着を変えることでも、全身のカサカサやかゆみは防げます。

保湿性、吸湿性の高い機能素材の入った繊維を使用したものがオススメです。

## 食 材

### ◎ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保ち、肌の潤いをキープする。ウナギ、レバー、青魚、緑黄色野菜、わかめなど

### ◎ビタミンB群

新陳代謝を改善し、乾燥による炎症を抑える。豚肉、レバー、卵、大豆、納豆など



### ◎ビタミンE

肌の血行を促進し、新陳代謝を活発にします。ごま、ナッツ類、アボカドなど

