

乾燥肌について

担当：透析

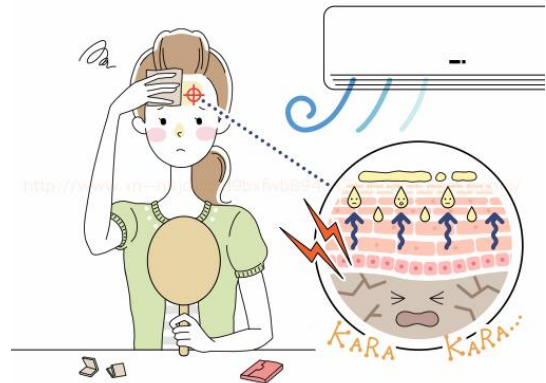
乾燥肌とは

皮脂分泌量の低下、角質細胞間脂質や天然保湿因子などの減少により角質の水分含有量が低下している状態。

乾燥肌の原因

秋冬の限ってのことだと思われているが、日焼けやエアコンの使用など、実は夏場でも様々な原因で引き起こされる。寝不足・ストレス・冷え症・血行不良などでも乾燥が進んでしまう。

夏場は湿度が高いため、肌がしっとりしており乾燥と気づきにくい。



乾燥していると何が起こるか？

肌表面のバリア機能が低下してウイルスやアレルギー物質などが体内に侵入しやすい。肌荒れを起こしやすい。肌の弾力やハリを保てなくなり、しわやたるみを助長させる。

乾燥肌の改善には何が必要か？

・食生活の見直し

乾燥肌に効果が高いと考えられる栄養素と食材について

ビタミンA	うなぎ、アナゴ、サバ、イワシ、緑黄色野菜、卵、乳製品など 肌や粘膜に潤いを保ち、新陳代謝を活発する。
ビタミンB	豚肉、レバー、卵など 肌を丈夫にし、炎症を抑える効果があるとされる。新陳代謝も活発化する。
ビタミンC	野菜や果物全般 抗酸化作用が高く、肌が体内でコラーゲンを精製する時に必要な栄養。
ビタミンE	ビタミンE強化卵、ゴマ、アーモンド、大豆、アボカドなど 高い抗酸化作用で、肌老化を防ぐ効果がある。血行を促進させる。
αリノレン酸	青魚、アマニ油、えごま油 細胞膜やセラミドを作る原料になる栄養素。亜鉛と一緒に接種するのが望ましい。
亜鉛	牡蠣、赤身の牛肉、たらこ、卵黄など 細胞分裂に必要な栄養素。肌の代謝を上げる以外にも体内で様々な働きをする。
セラミド	こんにゃく、大根、黒豆、あずき、ひじきなど 角質層で肌の水分を保つ働きのある細胞間脂質。
食物繊維	野菜、果物、海苔、こんにゃく、納豆など 便通を良くして、腸内環境を整える。

乾燥肌の人が気をつけたい食べ物について

砂糖の過剰摂取
冷たい飲み物、食べ物
カフェイン、アルコール、香辛料の過剰摂取

これらに共通して言えるのは、「体を冷やす」という特徴があること。

・生活スタイルの修正

- ・十分な睡眠が取れるようにすること
 - ➡(寝始めてから3時間をいかに深く眠るか)
- ・ぬるま湯にたんじかんでの入浴を心がける
 - ➡(38~39℃くらいの温度、20分程度に抑える)
- ・肌に刺激を与える衣服や寝具
 - ➡(コットンなどの肌触りのよいものを選ぶ)
- ・空気の乾燥、暖房機の熱
 - ➡(スキンケアで乾燥に注意、加湿器の使用)

・基礎代謝を上げる

乾燥の原因として、運動不足なども考える。

定期的な運動も健康的な体や美肌を保つ重要な役割する。

体を動かして汗をかくと体内の老廃物を排出していき、血行がよくなる。

体の循環が良好な状態にあるときは、

肌のめぐりも良くなり体内の血行不良などによる肌トラブルを防ぐことができます。

健康肌は健康な体によって維持される。

日常生活での何でもない習慣や、食事などにも気を配って、健康なお肌を手に入れましょう。