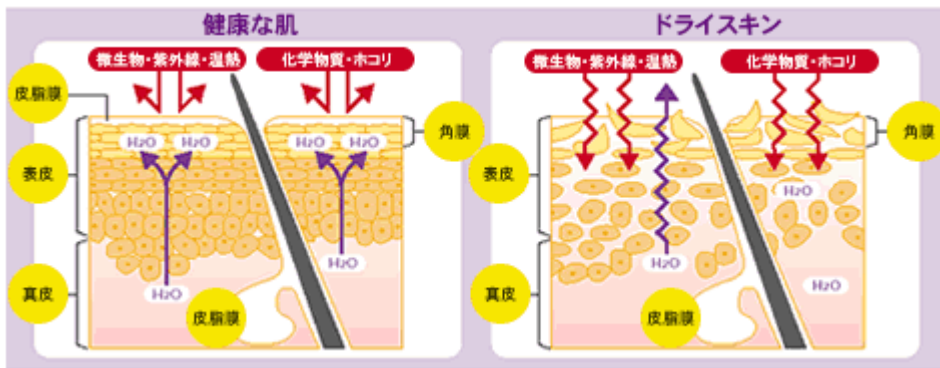




## スキンケア(乾燥対策)

### 皮膚の役割として

- ①：外来物の身体への侵入を防ぐバリア機能
- ②：体温調節機能
- ③：痛い・かゆいなどの知覚機能があります。



冬になると、肌が乾燥してかゆくなることはありませんか？

かゆいとき、かゆみ止めをすぐに使用していませんか？

本当に大切なのは、普段からのスキンケアで乾燥を防ぐことです。

**ポイントは、入浴後のケアです。**

- ・入浴後に保湿剤を塗ることで水分の蒸発を防ぐことができる。
- ・薬も皮膚が湿っている方が吸収されやすい。

→ **入浴後の薬(軟膏)や保湿剤の塗布がお勧めです。**

寒くなると体のあちこちがかゆくなる方へ。

①熱いお風呂に長く入る。②体をゴシゴシ洗う。③石鹸を使いすぎる。ことはありませんか？

これらの行為により、健康な皮膚を傷つけることで、ドライスキンとなってしまう、かゆみを引き起こすことがあります。

**ぬるめのお風呂につかる。石鹸をつけすぎずに、優しく体を洗う。**

**お風呂あがりにしっかりと、保湿することで、冬のかゆみを乗り切ってください。**