

健康だより

虹の薬局

☎ 0952 - 32 - 2077

虹の薬局多久店

☎ 0952 - 71 - 2087

第66号 2020年 12月 発行



気温や湿度が下がる冬の時期は、肌から水分が失われやすく

乾燥肌に悩む方が多いのでは？

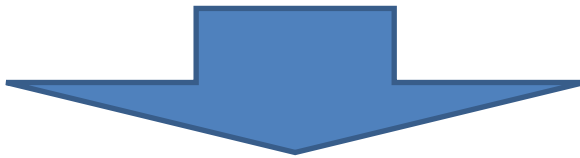
潤いを逃さないよう肌の保湿機能を高めるケアを心がけることで予防・改善を！！



カサカサ～
粉ふき…

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して
うるおい
潤いがなくなっている状態。

皮膚の表面に**潤い**💧がなくなるとホコリや細菌などの外部刺激や花粉などから肌を守るバリア機能は低下



髪や衣服が触れる程度の軽い刺激で**痒み**を感じるカサつきをはじめとする様々な肌トラブルが起こりやすい状態になる！！



かゆい！！
痛い！！

今年はマスク汗あれにご用心！！

マスクの中で汗をかく→“**マスク汗あれ**”→放置しておく、空気が乾燥する冬では、肌はさらに敏感になり、刺激感、かゆみ、痛みなどが悪化する可能性があります。
また、皮膚の赤みやブツブツにも…。
実は、マスクの中はうるおっているのではなく、ムれているのです。
ムレにより皮膚の角層がふやけて少しの刺激ではがれ、汗あれを起こしやすくなっています。

マスクが触れる
ことも刺激に！



◎マスク汗あれ対策◎

マスクの中がムシないように、マスクに柔らかいガーゼをいれたり、ムシてきたら新しいマスクに交換したりします。



さらに、肌を清潔に保ち、しっかりと**保湿**を行うことも重要です。

マスクをはずしたら洗顔を行います。ゴシゴシと洗わず短い時間でやさしく洗いましょう。その後スキンケア剤による保湿を。肌のバリア機能が低下しているマスクの中こそ、**保湿**が重要になります。

感染症予防にも、保湿が重要！？

コロナ禍において、手洗い・消毒が日常習慣となったことで、昨年より手荒れを感じている人が増加しています。

手荒れは痛みや不快感を伴うだけでなく、荒れた部分に細菌やウイルスが付着しやすくなり、感染リスクが高まると以前からいわれています。

正しいハンドケアを行うと手荒れが改善、

また、早めに保湿ケアを始めると、

手荒れの重症化を予防できることもわかっています。



塗り薬で保湿をしよう！！

◎水仕事の後に ◎お風呂上がりに ◎おやすみ前に

薬局では保湿剤を多数販売しています！！



UHクリーム
薬局で製造☆無添加無香料
450円+税

症状に合ったものをご紹介します！

お気軽にご相談ください！