

## 喉やお肌を乾燥から守りましょう

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで喉やお肌の乾燥対策を紹介します。今回のテーマは『冬の乾燥対策』です。

## 風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！



寝起きで喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きで喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。空気の乾燥もありますね。マスクやこまめな水分補給をして喉を潤すのも大切です。室内では加湿も大切。洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも◎たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだりエッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

## 湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし乾燥を進めるので、40℃程度のお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌用の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディタオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。顔も同様でよく泡立てて優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですすぐと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度(32~36℃程度)がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになじませます。手でよく温めると伸びが良くなります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌を目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。

ボディオイルもおすすめで、手でなじませてから使用を。入浴後に濡れたまま使えるタイプもあります。顔につける化粧水や乳液も保湿性のあるタイプが良く、さらに保湿力を高めるなら、クリームの使用がおすすめ。4本の指にクリームをなじませて両頬、おでこ、鼻、あごの5点におき4本の指の腹をつかって細かく円を描くように伸ばします。お肌を強くこすらず「優しく」が基本ですよ。目元まわりや首、デコルテも忘れず塗りましょう。



まちがい  
さがし

5ヶ所あるよ！  
答えは裏を見てね