

乾燥の季節は“洗い過ぎ”を見直して

肌をしっとり健康に！

お風呂好きの日本人。熱い湯にじっくりと浸かり、シャンプーやボディソープで1日の汚れを落とすのは、さっぱりと気持ちいいものです。しかし、洗い過ぎは肌トラブルの原因となることもあります。その肌荒れ、冬の乾燥だけではなく、お風呂が原因かもしれません。

肌を守る「皮膚バリア」とは？

健康な皮膚は皮脂膜で覆われており、その下に角質層がきれいに並んでいます。また、皮脂膜には善玉の常在菌が棲んでおり、これらがバリアとなって、肌から水分が蒸発したり、バイ菌が侵入するのを防いでいます。ところが、シャンプーやボディソープには、洗浄力が強いものが少なくなく、皮膚のバリア機能を損なってしまうことがあります。その結果、かゆくなったり赤くなったりといった炎症を起こしやすくなるのです。

始めよう！

肌にやさしい入浴術

皮膚バリアを守るには、入浴時の習慣が第一。
ここで紹介する方法を少しずつ実践してみてください。

入浴術

1

湯を浴びるだけでも 汚れは落ちる

湯に10分ほど浸かったり、シャワーを浴びたりしながら肌を手でなでるだけで、汗や脂、あかの90%は落ちるといわれます。皮脂の少ない人は、湯に浸かるだけでも脂が足りなくなってしまうので、ぬるめのお湯に入って短時間でさっぱりあがりましょう。保湿成分入りの入浴剤を使うのもよいでしょう。

入浴術

2

おだやかな洗浄力の 石けんを使い、手で洗う

湯で流すだけでは気になる部分は、おだやかな洗浄力の石けんを使って洗います。ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと皮膚に細かいキズをたくさんつけてしまい、肌荒れの原因となるので、手でなでるように洗いましょう。

入浴術

3

シャンプーは約10倍に 薄めて使う

シャワーですっきり流しても、頭皮や髪の毛のべたつきやにおいが気になるなら、約10倍に薄めたシャンプー液で洗いましょう。洗髪後はしっかりと髪をすすぐとともに、顔や首、わきの下、ひじの内側、手などについた泡も十分に洗い流してください。