

# スキンケア



寒さや空気の乾燥で、肌がかさかさ、ひび割れなどで困っていませんか？

ひびやあかぎれ、湿疹などの皮膚トラブルの原因は暖房の効いた部屋に長くいたり、水仕事に温水を使用したりして、肌を乾燥させていることなどにあります。肌を守ってくれる（蛋白質から出来ている）角質層が乾燥してひびが入ってしまった状態になるからです。



<対策>

★暖房を効かせ過ぎないようにしましょう。

★石鹸類は弱酸性のものを使って皮脂をとりすぎないようにしましょう。（米ぬか入りなどが良い）

★皮脂代謝に良いビタミン類を多くとりましょう。  
（緑黄色野菜、乳製品、魚、納豆、豆類、いちご、みかん、じゃがいも、いか、たこ、レバーなど）

大成会広報室



## 化粧水と乳液

お化粧前は必ず化粧水と乳液を付けましょう。

お化粧のりを良くし、肌に潤いを与えます。

男性の場合も、肌がかさつき荒れている方は是非試して見てください。しっとりしてきます。

化粧水と乳液を合わせて使用することでよりしっとりします。



## くちびるの荒れ 手の荒れ

### ◆唇の荒れ

リップクリームは唇に当てて、横向きに塗っている方が多いと思いますが、唇の組織は縦になっています。縦に塗った方が効率的に浸透します。

<唇の潤いを保つ方法>

蒸しタオルで唇を温める。

乳液を唇に塗って、乾いてきたらその上にリップクリームを塗ってください。（リップクリームが乳液を保護）

### ◆手荒れ

夜寝る前にハンドクリームをつけて、その上からサララップでぐるぐる巻きにして寝ます。手が潤ってきます。



## 顔と肌

### ◆ヨーグルトパック効果

ヨーグルト（砂糖なし）に小麦粉を入れ、良く練ってそれを肌に塗るとつるつるになります。

### ◆馬油マッサージ

馬油にはリノレン酸が多く含まれ、浸透力が強いので顔や手足、肌につけると速やかに内部に浸透し肌荒れ、こじわ、しみ、アトピー性皮膚炎などに作用します。

### ◆純米酒

ぬるめのお風呂に純米酒3合くらいを入れませ。新陳代謝がよくなりお肌しっとり。

### ◆みかんの皮

みかんの皮5～6個分をレンジなどで乾燥させ、布の袋などに入れてお風呂に入れます。乾燥肌、風邪予防に効果的です。

## トピックス しもやけ

しもやけは、手足、耳たぶ、鼻先など毛細血管が網のようになっているところに出来ます。

体温調節をしている毛細血管が寒さで麻痺して広がったり縮んだりしなくなるとしもやけが起こります。

しもやけになると血液が赤紫に見え、腫れたり、ただれたりします。また暖まると弱った血管の中を血液が多量に流れ、血管の壁から組織液がしみ出して皮膚を刺激するのでかゆくなります。