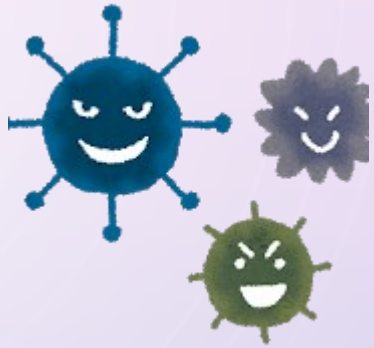
冬の乾燥

～身体へ与える影響と対策～

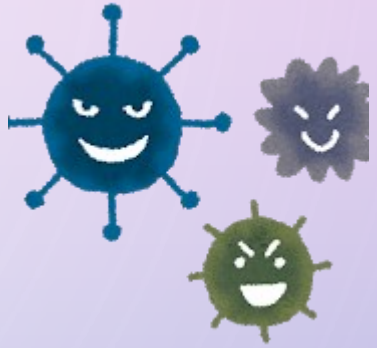
冬の皮膚トラブル

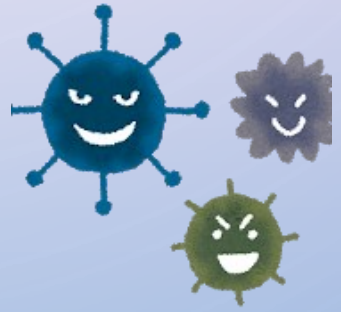


皮膚の一番外側は「角層」と呼ばれ、皮膚からの水分喪失、紫外線、雑菌・異物などの侵入から皮膚を守っています。夏場はべたつきがちな皮脂も角層とともに皮膚を守る大切な役割を持っています。しかし、空気が乾燥する冬は皮膚から水分がどんどん失われ、水分と皮脂のバランスが崩れやすくなります。すると角層のバリア機能が低下して皮脂膜も薄くなり、結果的に皮膚の乾燥が起こり「乾燥肌」となるのです。

気道粘膜への影響

体内に入ってくる空気は加温・加湿され、異物が捉えられ取り除かれた後、肺に達します。しかし、外気が乾燥しすぎていると、鼻粘膜による加湿だけでは間に合わず、空気は乾燥したまま気道に入ってきてしまいます。その結果、異物やゴミを排除するために必要な気道の線毛運動が抑制されるほか、粘液の粘り気が増して、気道の清浄化が妨げられます。このような防御機能の低下によって、ウイルス感染を起こしやすくなってしまうのです。





具体的な対策とは･･･？

☆温度･湿度

冬はウイルスが活性化しない温度と湿度である、気温が18～22℃、湿度が55～60%をキープできることが理想です。

★保湿

必要以上に皮脂が落とされないように、タオルでゴシゴシ洗うのではなく、たっぷりの泡で手のひらを使い洗うようにしましょう。洗浄後は時間の経過とともに水分が蒸発してしまうため、保湿剤は角質が水分を吸収している入浴直後に塗るのが効果的です。

☆加湿

加湿器を使用し、湿度を一定に保つことが理想ですが、加湿器がない場合は洗濯物を室内に干したり、入浴後などお風呂場を開放しておく、洗面器に水をはっておくなどの方法があります。