



RAKUWA
lecture of health

第96回 らくわ健康教室

2012年4月24日



老若男女! 美肌教室

洛和会音羽病院 看護部 師長 伊藤 洋子
皮膚・排泄ケア認定看護師



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

老若男女! 美肌教室

皮膚は最大の臓器

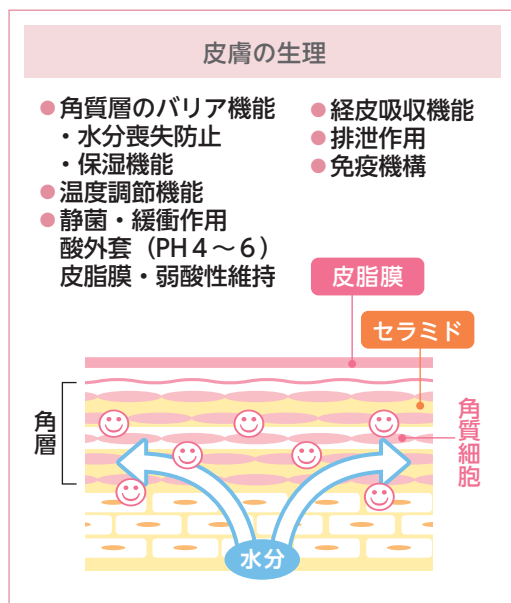
皮膚は単なる“皮”ではなく、さまざまな機能をもつ最大の「臓器」です。面積は約1.6㎡、体全体の約16%を占めます。皮膚には全身機能の反応として、次のような症状が現れたりします。

- アレルギー性反応 → じんましん
- ホルモンバランス → にきび、湿疹
- ストレス → 口角の荒れ、肌荒れ
- 栄養不足 → 肌荒れ、乾燥



皮膚の構造

表皮は20層からなり、1カ月ほどで生まれ変わります。紫外線や刺激物などを妨げる働きをもつほか、保湿の働きももっています。表皮の中でも、最も外界に近い「角層」が水分を保持し、潤いを保っています。



皮膚に影響を与える要因

皮膚に影響を与える要因として、体外からのものと、体内からのものがあります。

<体外から>

紫外線、化学物質、病原体、温度、湿度、ケア手技など。

<体内から>

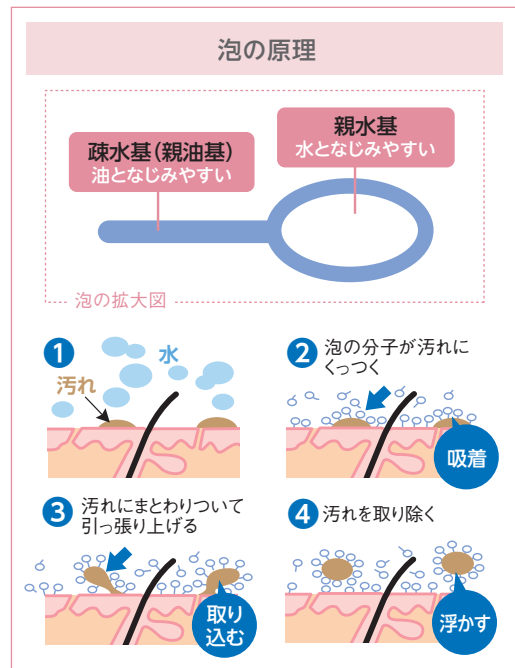
ストレス、疲労、睡眠不足、化学物質、栄養障害、内臓疾患、皮脂分泌の過不足、たばこ、偏食など。

スキンケアの基本

スキンケアの基本は次の4点です。

- ① 洗浄 ② 清潔 ③ 保湿 ④ 保護

① 洗浄





洗浄の際にはせっけんを使いますが、泡が重要です。その役割は…

- 汚れを吸着
- 汚れの再付着を防ぐ
- 肌のきめの中までよく洗う
- 摩擦による肌への刺激を防ぐ など

弾力のある泡にして、やさしく、包み込むように洗いましょう。

? 洗浄剤の選択

基本は、自分の肌にあったもの。洗顔の場合は、固形せっけんがお勧めです。せっけん以外だと、しっとり感を残すため油膜が残ってしまい、化粧水などが浸透しにくくなってしまいます。



2 清潔

清潔な衣服、下着、寝具、タオルを使い、きれいな空気にするため、室内は整理整頓を心がけましょう。汚れやあかは速やかに取り除き、寝る前には、必ず化粧品を落としましょう。

3 保湿

! 乾燥させない

- かさかさはすべての敵!

! 皮脂膜の温存

- こすらない → 泡洗い・押し拭き
- 化粧水+美容液が◎! たっぶりやさしく



【化粧水の選択】

必要なのは水分ではなく、うるおい成分（セラミド・ヒアルロン酸など）や、美肌成分（ビタミンC誘導体）です。最強の保湿成分はセラミド2といわれています。

【乳液の選択】

皮脂分泌を妨げるため、油分が多過ぎないものを選びましょう。また、セラミドなど保湿成分を含むものにしましょう。

【クリームを選択】

油分を補うこっくりしたものを。

4 保護

<紫外線対策>

冬でも、曇りの日でも、日傘や日焼け止めを使いましょう。

? 日焼け止め

- 紫外線吸収剤：肌上で吸収しますが、肌にはやや負担になります。
- 紫外線散乱剤：紫外線を跳ね返します。肌に優しいので普段から使えます。

ハンドケアの基本

ハンドケアの基本は、清潔、保湿、保護。泡でやさしく手洗いし、清潔にし、保湿クリームを塗りましょう。就寝前や冬の季節などには撥水クリームも。クリームを塗った後には、ラップで20分保護すると、より効果的です。

保護には手袋を。夏は、木綿製のものやUVカット手袋、冬は革の手袋が良いでしょう。

ボディースキンケア (乾燥肌)

以下の①～⑤に注意しましょう。

① 清潔の保持

熱すぎないお湯 (36～39℃) にゆったりつかる。
柔軟な刺激の少ないタオル、せっけんを使い、強くこすらない。

② 刺激物の除去

硬いブラシや硬いタオルを避ける。
綿素材の下着でサイズは緩やかなもの。

③ 乾燥防止

過度な暖房はさける。浸透性のある保湿剤を使う。

④ 紫外線防御

帽子をかぶり、炎天下に長時間いることは避ける。

⑤ 保湿

化粧水やボディークリームを塗る。



※かゆみや湿疹などの症状がある場合は、皮膚科医に相談しましょう。

スキンケアとともに必要なこと

① 睡眠 ② 栄養 ③ 運動・入浴

① 睡眠

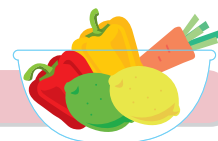
午後10時から午前2時までの4時間は、「睡眠のゴールデンタイム」といわれています。この時間帯は特に良い睡眠がとれるようにしましょう。

良い睡眠を促してくれるものとして、

ノンカフェインの飲み物、アロマオイル、難しい本、ストレッチ、ヨガ、就寝1時間前の照明ダウン、ゆるめの下着…

などが挙げられます。

② 栄養



栄養素をバランス良くとりましょう。

● ビタミンA

肌を丈夫にする…緑黄色野菜100g以上

● たんぱく質

肌の材料になる…50g

● ビタミンC

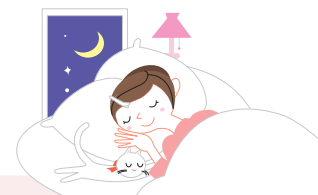
保湿、美白…淡緑色野菜200g

③ 運動・入浴

適度な運動で新陳代謝を良くし、血流を良好にしましょう。

半身浴は基本的に×。入浴にはリラックス効果や保温効果がありますが、半身浴では汗をかいても毛穴の汚れは取れません。乾燥しやすくなり、美肌とは無関係です。

まとめ



- 汚れはやさしく泡で落とし十分な保湿・保護
- バランスの良い食事：ビタミン・たんぱく質
- 十分な睡眠：ゴールデンタイムは午後10時～午前2時
- 健康づくり：規則正しい生活・運動・ストレス発散

スキンケアに関する情報が氾濫していますが、なかには間違った情報もあります。現在使っている化粧品などについても正しく知ることが大切です。自分のお肌について正しく理解し、素肌美をめざしましょう。