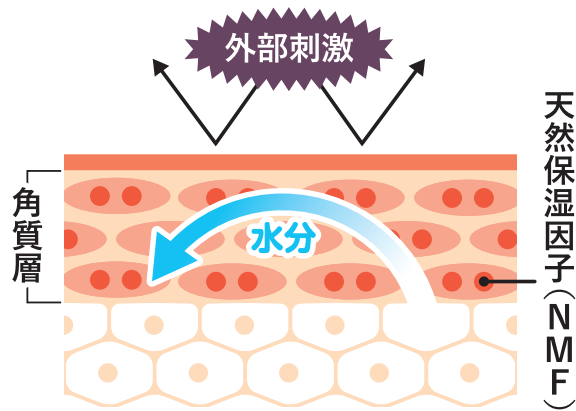


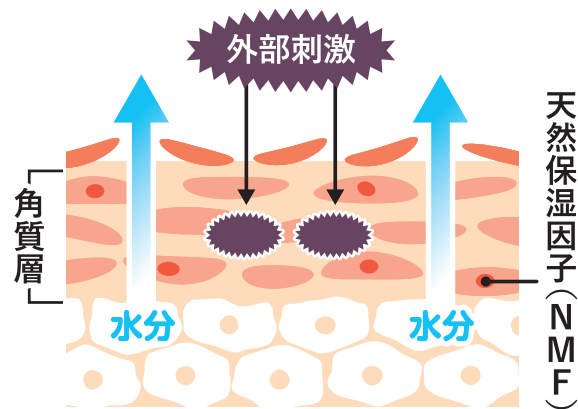
正常な皮ふと、バリア機能が低下している皮ふ

正常な皮ふは、肌内部に水分が保たれているのに対し、バリア機能が低下している肌は水分が蒸発して外部刺激を受けやすくなります。

正常な肌



バリア機能が低下している皮ふ



外部刺激が肌内部に届きやすく、水分が逃げやすい状態。

Q & A

うるおいアップをかなえる  
秋の乾燥対策

秋や冬は肌の乾燥が最も気になる季節。季節の変わり目に気を付けたい肌ケアや生活習慣について専門医にお話を伺います。



今回お答えいただくのは  
あかさ れいこ  
赤須 玲子先生  
赤須医院院長。医学博士、  
日本皮膚科学会専門医、  
美容皮膚科学会会員

Q 秋に肌が乾燥する理由を教えてください。

A 原因の1つが、空気の乾燥です。秋は夏に比べて湿度が10%以上も低下するため、肌からの水分が蒸発しやすくなります。暖房をつけ始める秋は、室内の空気も乾燥しが

ち。うるおいが失われた肌は、「ごわつき」「かさつき」「くすみ」などの肌トラブルが起こりやすくなります。

また、夏に受けた紫外線も大きく影響しています。紫外線をたくさん浴びると、細菌や摩擦、乾燥などの外部刺激から肌を守るバリア機能が低下。秋にさまざまな肌トラブル

Q

生活習慣から予防する方法を教えてください。

を引き起こします。皮膚は28度以下になるとバリア機能が弱まるため、冬にむけて気温が低下し始める秋こそ、肌の乾燥を感じやすい季節なのです。

**A**

肌の乾燥を防ぐためには、保湿クリームなどで肌を外側からケアすることも大切ですが、食事による内側からのケアも欠かせません。積極的にとりたい栄養素の1つが、たんぱく質です。角質層には、肌のうるおいを保つために必要な天然保湿因子(NMF)が存在し、この因子の原料がアミノ酸です。そのため、アミノ酸を多く含むたんぱく質をとることが重要で、肉、魚、卵、大豆製品などに豊富に含まれています。

肌のうるおいをキープするには、皮脂も大切な役割を果たしています。皮脂には、水分が肌から蒸発するのを防ぐ役割があるため、皮脂の適切な分泌を促す良質な油をとることがおすすすめ。亜麻仁油、エゴマ油、くるみ、青魚に含まれるオメガ3脂肪酸を意識してとると良いでしょう。

また、腸内環境も肌の状態に影響します。善玉菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪化するとキメが乱れたり、古い角質がたまって肌荒れの原因に。善玉菌を増やすために、乳酸菌や食物繊維、発酵食品などを日々の食事で積極的にとってください。

**Q**

乾燥対策に有効な肌ケアの方法を教えてください。

**A**

加湿器を利用したり、洗濯物の室内干しで部屋の湿度を50〜60%を保つようにし、水分を保ちやすい環境を作りましょう。

また、洗顔時にも注意が必要です。洗顔料を泡立てたら、たっぷりの泡で優しく顔を洗います。肌は摩擦に弱いので、汚れやメイクを落としたいからとこしこしこするのはNG。必要な皮脂や天然保湿因子(NMF)まで洗い流すことになり、肌のバリア

機能の低下につながります。洗ったあとは、40℃以下のお湯でやさしく洗い流します。

肌の乾燥予防には、スキンケアをするタイミングも大切。特に入浴直後の肌は、皮脂が洗い流されて、肌の水分が蒸発しやすい状態。お風呂から出たら10分以内にはスキンケアを行い、肌の水分が逃げないようにしましょう。スキンケアは化粧水↓美容液↓乳液・クリームの順で使用することで、保湿効果もより期待できます。乾燥しやすい秋は、保湿力の高いアイテムを使用したり、フェイスパックもおすすすめです。

### 保湿食アップのために取り入れたい食材

- アボカド…必須脂肪酸が豊富で、天然保湿因子(NMF)の生成を促すビタミンAも含まれます。
- サーモン…アミノ酸とオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。
- くるみ…細胞膜の酸化を予防するビタミンEとオメガ3脂肪酸が含まれています。
- 緑黄色野菜…ほうれん草やにんじんには、体内でビタミンAに変換されるβカロテンが、パプリカにはビタミンCが豊富。



### Check 乾燥から肌を守る「入浴法」

38〜40℃前後のお湯に、10〜15分ほど浸かるのがおすすすめ。湯船に長時間浸かると、肌に必要な皮脂などが流れ出てしまうので要注意。お風呂から出たらタオルを肌にあてるようにして水分を拭き取り、保湿クリームを塗りましょう。

