



『 冬のスキンケアについて 』

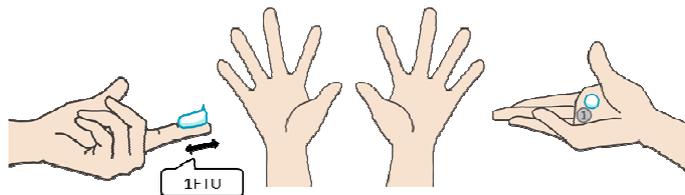
朝晩と冷え込む季節になりました。身体が冷えるからといって熱々のお風呂に入っていないですか？

熱いお風呂はカサカサ乾燥肌の原因になります！

乾燥肌を防ぐには 38~40℃のぬるめの温度にして、あがったら早めに保湿剤を塗りましょう。保湿剤はできれば入浴後 10 分以内、塗ったあとの皮膚が少し光る程度が目安です。

細かい目安は・・・

- ① 軟膏：大人の人差し指の第1関節の長さ（1FTU）：約0.5g で手の ひら2つつ
- ② ローション：1円玉サイズで手のひら2つつ



保湿剤の“クリームタイプは塗りづらいけれど、保湿力が高い。ローションタイプは塗りやすいけれど保湿力が低い。”といわれてきましたが、近頃は塗りやすく保湿力の高い保湿剤がたくさん市販されています。保湿力だけではなく、香りやボトルの形など、選ぶ楽しみもありますね。

特に夏場、真っ黒に日焼けして過ごした方の肌はダメージを蓄積しています。お風呂上がりに一息ついて、いつも一緒に頑張っているお肌を癒やしてあげてください。



鹿児島厚生連病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
山本 幸恵