

『保湿してますか？』

皮膚は体温調節や感覚器としての役割などの機能をもっています。重要な機能として「皮膚バリア機能」があります。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されており、表皮が最も重要な役割をもち、皮脂や天然保湿因子、角質細胞間脂質の三つの因子が存在しています。これらの因子が不足すると皮膚が乾燥した状態になり、角層が剥がれてきて、隙間ができ、外からの刺激をうけやすくなります。

皮膚が乾燥すると皮膚バリア機能が壊れ痒みが生じます。痒みが発生すると皮膚を掻き、さらに皮膚表面の角層を破壊するという悪循環になります。そのような状態になると外界からの異物（アレルギーや細菌など）も侵入しやすくなりますので、アトピー性皮膚炎などをお持ちの方は、皮膚を掻き傷つけないことが大事です。

よく冬になると「体が痒いから塗薬が欲しい」と言われますが、乾燥肌は空気の乾燥する冬季だけ

ではなく、夏季もエアコンなどで室内が乾燥した状態になります。

皮膚の乾燥は加齢とともに進みます。季節に関係なく保湿剤や市販のボディクリーム、ボディミルクなどを、日頃から塗る習慣をつけることで皮膚の乾燥を防ぐことができます。特に入浴後は皮脂膜がとれて乾燥しやすい状態になっているので、早めに塗るようにしましょう。またお風呂は熱すぎないこと、体は強く擦らないことも大事です。

洗顔後に顔に化粧水をつけるのと同じように体にもボディミルクやクリームなどを塗る習慣がつくといいですね。



【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎(2) 1058

町民相談室を

ご利用ください！

町民の皆さんが日頃抱えるさまざまな悩み・ご相談・手続きなどについて、解決に向けて相談できる総合的な窓口を昨年度より開設しています。（令和2年度の相談件数…11件）

■開設場所…役場庁舎1階（出納室の右隣）

■開設時間…午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

■ご利用の際は、役場1階出納室におたずねいただくか、☎(2) 1001（内線111）までご連絡ください。

