

# 住まいのかわら版

Sasano

＜発行＞  
笹野工務店

## 喉やお肌を乾燥から守りましょう！

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冬の乾燥対策」です。

空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

### 風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きて喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きて喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。

空気の乾燥もありますね。マスクも



マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。



有効ですし、こまめな水分補給をしてのどを潤すのも大切です。さまざまなと鉛もあるので、ときどきなめるのも良いですよ。

室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリなのだそう。また、洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも手です。たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだり、エッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

### 湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが。40℃程度のお湯にゆっ

くり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌用の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディタオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。

顔も同様で、保湿成分を含む洗顔料などを使い、泡で優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですすぐと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度（32～36℃程度）がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになじませます。特にクリームは、手でよく温めると伸びが良くなります。

### 頭の体操

#### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！



石けんやボディソープは、良く泡立てて使うことで肌への摩擦を軽減させ、乾燥対策につながります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌が目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。ボディオイルもおすすめです。手でなじませてから使用を。入浴後に、濡れたまま使えるタイプもあります。



水仕事や手洗い、消毒で手肌の乾燥も気になりますね、ハンドクリームを指先までしっかり塗って保湿をしましょう。

顔につける化粧水や乳液も保湿性のあるタイプが良く、さらに保湿力を高めるなら、クリームの使用がおすすめです。説明書にある量を取り、4本の指にクリームをなじませて、両頬、おでこ、鼻、あごの5点におき、4本の指の腹をつかって細かく円を描くように伸ばします。お肌を強くこするようになると、摩擦でお肌をいためるので「優しく」が基本ですよ。目元まわりや首、デコルテも忘れず塗りましょう。