



冬の肌トラブル対策

今年もあと1ヶ月になりました。きれいに色付いた木々もいつの間にか落ち葉となりました。厳しい寒さはこれからが本番です！寒さに負けず今年の冬も元気に過ごしたいですね！！



12月22日は、冬至です。

北半球では、夜が一番長く昼が一番短い日。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪を引かないという言い伝えがあります。

かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。

冬至にこんにゃくを食べる風習のある地域もあります。食物繊維が豊富なこんにゃくのことを、昔の人は「胃のほうき」と呼んでいたそう。こんにゃくを食べることを「砂おろし」といい、体内の老廃物を排出して体を清められると考えられていたそうです。

ゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これらが、体が温まり風邪予防にもなると言われるゆえんでしょう。冬至に、かぼちゃ・こんにゃく・ゆずのパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



- 子どもの肌は大人と違い、常に乾燥しています。見た目はモチモチと弾力があっても、皮膚表面の水分はゼロに近い状態です。
- 冬はできれば朝晩、乳液やクリームで保湿をし、油と水分の防護膜で肌を守りましょう。
- 入浴は、長時間つかると、必要な皮脂までも奪われてしまいます。38度くらいのお湯に2~3分でOK。体は弱酸性で低刺激の洗浄料で洗いましょう。入浴後は乾燥が進むので、早目に保湿剤を塗りましょう。
- 肌がかさかさの時の受診の目安は、かゆみがあるかどうか。かゆみがあれば炎症を起こしている可能性があるため、皮膚科受診をおすすめします。

しっかり保湿をしてあげて、
冬でもすべすべ素肌をめざしましょう！

