

Special Feature

冬のお悩み 恵寿が解決します！

早めの対策で快適な冬に

寒さや乾燥で体調を崩しがち、お肌の調子が悪い…冬は、体調や気分が乱れやすく、さまざまな悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな冬のお悩みを解決するヒントをご紹介します。



冬に多い皮膚疾患は「やけど」？

冬の時期は、暖房器具やお湯の使用で火傷の患者さんが増加します。また、電気毛布、ストーブの使用が原因の低温熱傷や温熱性紅斑の症状で受診する方も多くみられます。

低温熱傷や温熱性紅斑は長時間同じ部分に熱が当たることで起こります。気付かないうちに皮膚が赤くなったり、痛みがでたりすることもあるので、暖房器具を使用するときは適度に皮膚を休める時間をつくりましょう。



最近 **運動**

してないなあ…
▶ P.5へ

お肌の

乾燥が気になる…
▶ P.3-4へ

身体を動かしても手足が **冷たい**

▶ P.6へ

Q 冬の時期がベスト!な
A おすすめの治療はありますか？

しもやけ(凍瘡)

寒暖差で症状が出るしもやけは血行を良くする軟膏で予防できます。お悩みの方は症状が出る前にお気軽に皮膚科を受診してください。

皮膚アレルギーの原因を調べるためのパッチテスト
皮膚にシールを貼る検査であるため、汗をかくと正しい結果が出ません。夏の暑い時期よりも冬に検査を行うのがおすすめです。金属アレルギーがあるか知りたい方は、この冬に検査してみるのはいかがでしょうか。

CHECK!

保湿ローションが
抽選で当たる!



詳しくは本冊子の裏面を
ご確認ください

01 乾燥肌

でお悩みのあなたへ

Doctor's Profile

皮膚科科長

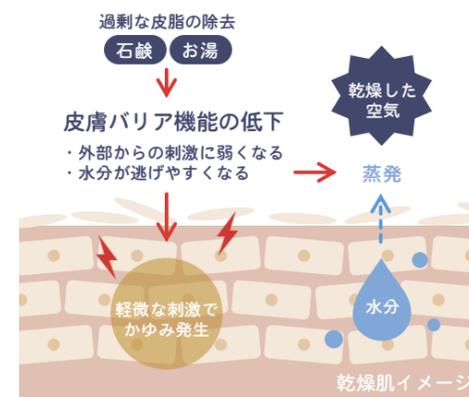
二ツ谷 剛俊 (ふたつや たけとし)

専門分野：皮膚真菌症/皮膚アレルギー
専門医・資格：日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医/
日本医真菌学会 認定専門医/日本フットケア・足病
医学会 弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター



冬場のかゆみ・かさつき 原因は「乾燥肌」

肌に備わっているバリア機能が低下すると、肌の中の水分が蒸発しやすくなってしまいます。これが「乾燥肌」で、かゆみやかさつきの原因のひとつです。悪化すると手荒れや皮脂欠乏性湿疹などの肌のトラブルにつながります。特に冬は湿度が低くなりやすく、暖房で空気が乾燥しやすいので注意が必要です。



comment

冬場は「保湿」がカギ。
手洗いや消毒と一緒に
保湿習慣もつけましょう!



肌を守るための3つの対策



保湿

保湿グッズでうるおいをキープ!
クリームやローションはのびもよく
ぬりやすいです。肌荒れが酷い
ときや傷があるときは、刺激が少
なく保湿性が高い軟膏がGood。



加湿

室内は外より乾燥しやすいので湿度
計でチェックするのがおすすめです。
湿度40%から60%を目安に、
加湿器を使って湿度をコントロール
しましょう。



入浴

熱すぎるシャワーや長時間の入浴
は必要な皮脂まで落としてしま
います。保湿成分入りの入浴剤は全
身を保湿しながら温まることので
きるので冬にぴったりです。