

かんそう肌かな～?って思った時の おすすめ術



こんなことがおすすめ!

- お肌はいつも清潔に!
- 部屋の乾燥に注意しましょう
- こまめな空気の入替えをしましょう
- できるだけかかないようにしましょう (爪は短く)
- チクチク・ゴワゴワの衣類は身に着けず、肌に優しい木綿などの衣服に
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう
- 刺激の強いものや辛いものを食べすぎるとかゆみが増すことがあります



お風呂の入り方

湯船につかっていると一見潤っているように思われがちですが、皮膚表面にある角質は水分を含むため、角質細胞の間隔が広がり肌のうるおいを保つ天然保湿成分やセラミドが流出します。肌にやさしい入浴を心がけましょう。



- 体をゴシゴシ洗わない

ナイロンタオルでゴシゴシ洗うとさらに保湿成分が流出します

綿素材がおススメ

足の裏やワキなどニオイが気になる場所以外はやさしく洗いましょう

- 保湿成分のある入浴剤を湯船に入れる
- 38～40℃のぬるめのお湯に15分以内を目安に
- ボディーソープは皮脂が取れすぎて、十分に洗い流しにくいので気を付けて (固形石鹸がおすすめです)
- ボディクリームは入浴後水分を拭いた状態で塗るより、肌が濡れた状態がおススメ
肌についた水分によってクリームがのびやすくなり、全身にむらなく塗れます。
何回塗ってもOK
- 温泉は、アルカリ泉・酸性泉で古い角質をおとすので、肌がスベスベになったように感じますが、肌のバリア機能が低下しており、また、入浴は温度が高めなのでより乾燥を引き起こします。気を付けて

