

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生
医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第5回 冬の美肌づくり

「こまめな保湿が大切」

空気が乾燥してくるとかさつき
やひび割れなど肌荒れに悩む人も
多くなります。対策はこまめな
保湿。お風呂上がりには肌が乾
ききらないうちにローションやク
リームを塗りましょう。赤みや湿
疹が出ている場合は軟膏を。炎症
が慢性化すると肌が黒ずむことも
あるので、早めの治療が必要です。

規則正しい生活や睡眠、栄養バ
ランスを考えた食事など体調管理
も大切です。ローションやビタ
ミン剤を利用するのもいいですね。
皮膚が皮下組織から表皮へと押し
上げられる新陳代謝「肌のターン
オーバー」を正常に保ち、再生力
を高めます。ローションやビタミン
剤などは医療機関でも処方でき
ます。

ターンオーバーのサイクルが乱れ
ると、春から夏に蓄積した日焼け
の影響が表面化し、くすみやシミ
が目立ってきます。シミにはレ
ザー照射が有効ですが、その後も
色素沈着を起こさないよう、日焼
け対策をしっかりしてください。
紫外線の弱いこの時期は集中して
治療する好機です。