

## 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載①

### 「健康はお肌から・・・」

みさと健和クリニック 2階外来看護

皆さん、皮膚は畳一枚分の面積があり、人間の最大の臓器だって知っていましたか？

皮膚は、常に外界に接し、体内環境を守る役割を担っています。紫外線や細菌から身体を守り、体の内部環境を一定保ち続けるようにする役割も持っています。

皮膚がキズつくと容易に細菌が体の中に入ってきて、感染を引き起こすこともあります。私たちの体を守ってくれる重要な働きをし、外界の環境に影響を受けながら年齢や季節の変化に対しても適応してくれています。

皮膚の健康を保つ為にスキンケアが大事とされています。スキンケア方法は様々ですが、ここでは保湿について挙げます。洗浄によって皮膚を清潔にした後、入浴後5分以内に軟膏やクリーム、ローションを縫って保湿をすると効果的です。

手のひらを使って優しく丁寧に塗りましょう。軟膏やクリームは人差し指の先から第1関節まで伸ばした量、ローションは1円玉大の量で手の面積2枚分に塗ることができます。

ティッシュが落ちないで付く、テカる程度に塗るのがコツです。

保湿剤は季節によって選びますが、夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬はしっとりとした皮膚を覆う効果に優れたものが良いでしょう。

季節に関係なく保湿剤を塗り続けることが皮膚の為には大切なことですね。

