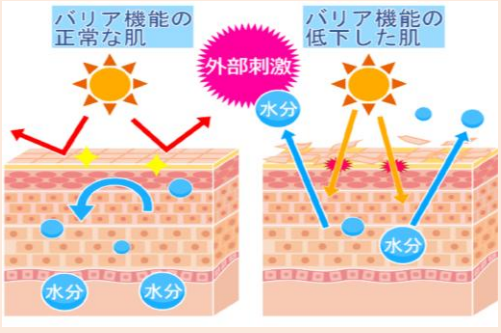
ろうさい病院便り

第66号

令和8年4月1日号広報ちはら台へ掲載しました

春のムズムズ肌を救いましょう！

千葉ろうさい病院
皮膚・排泄ケア認定看護師　髙木　弘枝

ちはら台の町に草花が芽吹き、外出が楽しい季節になりました。この時期は「花粉」に悩まされる人もいると思います。花粉は鼻や目だけではなく、「肌」にも影響が現れます。そこで「春のムズムズ肌を救う」花粉シーズンのスキンケア術を紹介したいと思います！

春先に肌がカサカサ、ムズムズ、ヒリヒリ、チリチリする症状はありませんか？冬の乾燥で肌のバリア機能が低下しているところに、花粉が触れて皮膚に炎症が起きてしまうことがあります。悪化すると「花粉皮膚炎」と呼ばれ、発疹、痒み、痛みにより治療が必要な状態になります。症状がでたら早めの受診は必須ですが、トラブルを予防することが重要です。スキンケアの基本は肌の水分を逃がさないことです。潤いのある肌は皮膚の表面が「隙間のないバリア」を張っているバリア機能が整った状態です。乾燥した肌は、その逆で表面に細かなひび割れがある状態で、花粉が入り込み皮膚への刺激となってしまいます。この時期のスキンケアの対策として大切なことは、お肌を良い状態に保つことです！心身の疲れは肌荒れの原因になりますので睡眠・栄養を摂ることはもちろんですが、手や顔を洗う時は石鹸をよく泡立てて、ゴシゴシ擦らず優しく洗い、洗浄後はクリームなど保湿剤で皮膜を作る。洗浄＋保湿をセットで行い、万全の保湿ケアで「鉄壁の肌」を作り春のムズムズ肌を救いましょう！