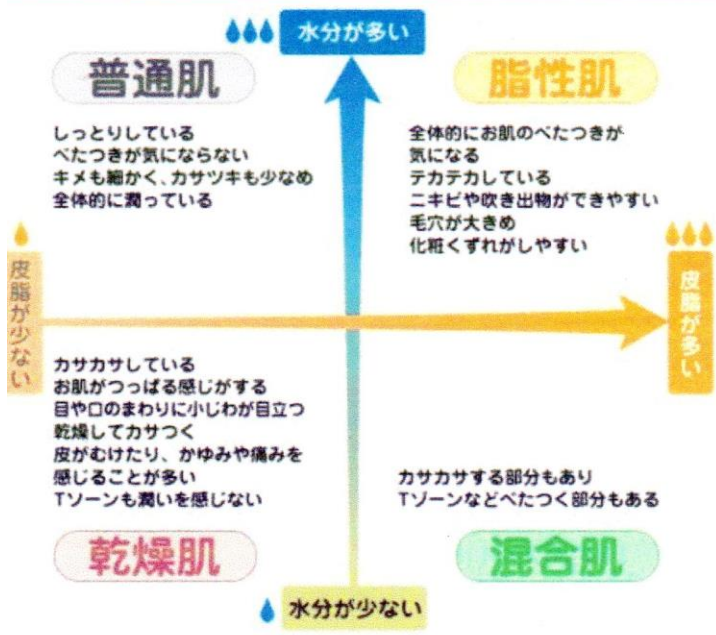


# 乾燥肌対策

## 乾燥肌チェック


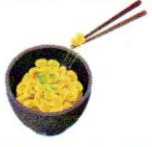








乾燥肌とは、肌がカサカサしたり、洗顔後のつっぱりや、白い粉がふいたりするのが一般的な症状です。専門的な用語では「ドライスキン」と言われる方もいますが、意味は同じで、肌のバリア機能が低下して、皮膚の角質の水分量が不足している状態の肌です。

その直接的な原因は、スキンケアだけでなく、睡眠不足やストレスなどの生活習慣や、食生活により、肌の皮脂分泌量の低下や、肌が本来持っている保湿機能の天然保湿因子(NMF)の低下、セラミドなどの角質細胞間脂質などの減少が挙げられます。

これらの理由で一定の水分量を保てなくなり、健康な肌と比べて、水分が約30%以下になってしまった状態が、一般的に『乾燥肌』といえます。

## 乾燥肌を食べ物で改善しよう

<p><b>1位 アボカド</b></p>  <p>森のバターと呼ばれるほど脂質が豊富。お肌に必要な栄養がバランスよく含まれる。</p>	<p><b>2位 納豆</b></p>  <p>大豆イソフラボンはコラーゲンの生成を助ける。肌の代謝を活発にする成分が多く含まれる。</p>	<p><b>3位 アーモンド</b></p>  <p>非常に栄養価が高い。乾燥から肌を守るオレイン酸が70%も含まれる。</p>	<p><b>4位 ブロccoli</b></p>  <p>皮膚組織の修復、再生を促し、ニキビや吹き出物を予防する栄養が豊富に含まれる。</p>
<p><b>5位 かぼちゃ</b></p>  <p>乾燥肌を防ぐ栄養を効率よく摂取することができる。</p>	<p><b>6位 青魚</b></p>  <p>良質なたんぱく質が含まれる。血液の流れをよくし、ターンオーバーを促す。肌の改善へ働きかける。</p>	<p><b>7位 卵</b></p>  <p>皮膚の健康を保つ働きがあり、お肌に必要な栄養が豊富。</p>	<p><b>8位 こんにゃく</b></p>  <p>肌の角質層の水分を保持して乾燥から防ぐ働きがある。セラミド含有量は群を抜いている。</p>

当院は「**交通事故・後遺障害サポートセンター認定接骨院**」です。むち打ちなど交通事故によるケガの治療はお気軽にご相談ください。交通事故(自賠責)のケガは**治療費0円**。**最新の治療器も無料**。**病院との併用も可能**です。

**乾燥肌の予防に必要**  
**な5つ**

- ★肌の保湿
- ★肌の代謝を上げる
- ★ストレスを溜めない
- ★生活習慣の見直し
  - ◆睡眠不足を解消する
  - ◆間違った入浴法の改善
  - ◆刺激を与える衣服避ける
  - ◆空気の乾燥、暖房機の熱を調整する



今月のスタッフのつぶやきは裏面です

