

# 専門・認定看護師会だより

2012.11. vol.8.



寒さが日に日に増し、冬が近づいてきました。冬は、空気の乾燥に伴い、お肌も乾燥しやすい季節です。毎日のお風呂も正しいスキンケアで、お肌の水分を守ることができます。そこで、今回はスキンケアについてお知らせします。

## 「潤いを逃がさないスキンケア」～正しいスキンケアの方法～

### どうして体を清潔にすることは大切なのですか？

バイキン先生  
のコラム

目には見えませんが、私達が生活をしている環境にはたくさんのバイキンも住んでいます。バイキンは、私たちの口や鼻、耳、肛門など体の外と中が繋がっているところから体の中に入り悪さをします(感染症を起こす)。

バイキンにとって、私たちの汗や体についた汚れもご飯になり、仲間を増やすことができます。口や鼻などの粘膜は顔の皮膚に繋がっており、肛門はお尻の皮膚に繋がっています。こうして考えてみると、私たちの体の皮膚や粘膜は全て繋がっているのです。体のバイキンの数が増えると、体の中にバイキンが入る機会が増えることとなります。バイキンから自分を守るために、毎日、お風呂に入り体を清潔にすることはとても大切です。

最近、お肌が乾燥したり、かぶれたりはありませんか？また髪の毛は痛んだりしていませんか？もしかしたら、洗い方によってお肌や頭皮、髪の毛を痛めているかもしれません。みなさんは普段、どのように体や髪の毛を洗っているのでしょうか？

正しいスキンケアの第一歩は、「泡で洗う」ことです。  
**なぜ泡で洗うことが大切なの？**



- ①泡で洗わないと、汚れが落ちにくい！！
- ②泡立っていない洗浄剤は、シャワーで流してもお肌や髪の毛に残ってしまい、かぶれの原因となります。
- ③お肌は、少しの摩擦には耐えられるようになっています。しかしその刺激も強いと皮膚にダメージが加わります。泡立っていない石鹸やボディソープ、シャンプーなどの洗浄剤で皮膚や髪の毛をこすると摩擦が加わります。その事が原因で、お肌がかぶれたり、髪の毛はキューティクルも奪われます。頭皮ダメージもうけてしまいます。

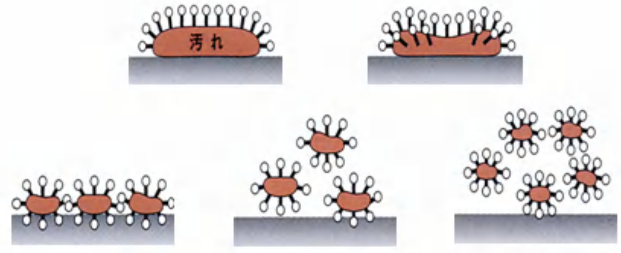
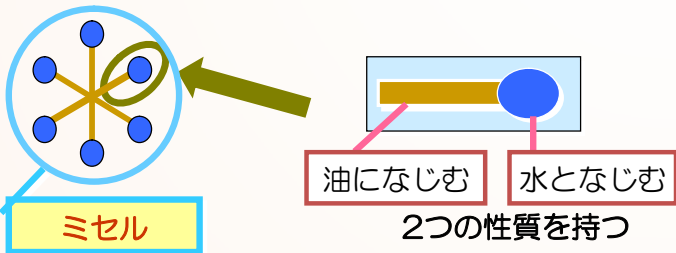
### 泡立っていると、どんないい事があるの？

- ①泡立ると、図1)のように洗浄剤はミセルという状態になります。そのミセルが汚れを取り囲みます。図2)のようにミセルの油となじむ部分は汚れにくっつき、水となじむ部分が周囲を取り囲む状態になります。そうすると汚れはお肌や髪の毛から浮きやすく、お湯で流すと綺麗に汚れが取れるのです。つまり、泡立ると汚れが取れやすい上に、流しやすいのです！！
- ②泡が皮膚と洗う手やタオルの間にあることで、摩擦は軽減され皮膚や頭皮、髪の毛へのダメージも少なくなります。



<泡って実はこうなっています(図1)>

汚れを取り囲んで浮かせる(図2)



大切なお肌と髪の毛を守るために泡で洗ってみてください。泡で洗うとそれだけで気持ちがいい！！大切な人のために、そして大切な自分のために 心をこめて泡立てをしてみてください♡