

LIVE

今月のテーマ

冬の乾燥と肌対策



冬はとても乾燥する季節。
そもそもなぜこれほどまでに乾燥するのでしょうか。

この乾燥の原因は日照時間が短くなる冬の時期、緯度の高いシベリアなどの地域で起こりやすい放射冷却現象です。

これによって地表付近は寒気で満たされた上に、ヒマラヤ山脈によってインド洋からの温かい空気がさえぎられるため高気圧に発達しやすい傾向があります。この発達した高気圧を「シベリア高気圧」と言います。

偏西風の働きもあり、東に向かうこの高気圧は日本に到達すると日本海側に大雪を降らせます。この時に水分が雪として放出されるので乾燥した空気になり山を越えて太平洋側に下りてくるわけです。

そして乾燥した空気が吹き下ろす太平洋側には比較的人口密集地が多く存在するため、暖房器具が発生させる熱が乾燥をさらに進める結果になります。

そんな冬の乾燥は肌荒れなどで私たちの生活に影響を及ぼすことが多いのは皆さんもご存じのはず。私たちには一体どんな対策が取れるのでしょうか？



部屋の乾燥対策

一つの対策例として観葉植物を使う手があります。これには室内の乾燥をやわらげる効果があり、球根の水栽培でも水分が蒸発して室内の湿度を上げてくれます。同じ効果は金魚や熱帯魚を飼育していても得ることができるのでそれだけでも室内は潤うのです。

ただし、これらの効果は比較的穏やかなので、暖房は20度位に設定して暖め過ぎないことも大切です。

コタツや電気毛布などの肌に直接触れる暖房器具は、長時間使うことで肌の水分を奪いカサカサにさせてしまいます。またファンヒーターなどの温風暖房も、風が身体に直に当たらない位置に調節するなど工夫するのがポイントです。

肌に触れなくともエアコンを含めた暖房器具は、室内の空気を乾燥させてしまいます。加湿器などを使って湿度の調節をするようにしましょう。目安の湿度は50%程度がベストとされています。

肌の乾燥対策

本来皮膚の表面では皮脂と汗が混じることで皮脂膜を作り、いわゆる天然のクリームとして皮膚をおおっています。しかし、気温の下がる冬は肌の血行や新陳代謝が悪くなることで皮脂や汗が出にくくなり、冷たく乾燥した風が肌の水分を奪ってしまうため、肌の水分が不足して肌荒れを起こしてしまうのです。

入浴時には以下のような対策を取ることもできるので実践してみてもいいかもしれません。

- ①熱いお湯の入浴は避ける ②タオルでのこすり過ぎに注意する ③入浴後は保湿剤を塗る ……など

