



依田窪病院コミュニティナース健康だより

第 006 号 (2025 年 12 月)

～冬の肌トラブルに負けない！ 長和町・武石のみなさんへ～

※ 今月の気候と肌への影響

12月はとても寒く、外は乾燥し、室内も暖房で乾きやすくなります。

- ・ ☁ 日中の気温：6~8°C
- ・ 🌙 朝晩：0~-5°C
- ・ 💧 湿度：30~40%前後

冬は皮膚から水分が失われやすく、1日に約 **900ml** の水分が不感蒸泄（汗以外で自然に失われる水分）として体から出るといわれています。

→ このため、肌がカサカサしやすくなります。



冬に増える肌トラブル

乾燥すると、かゆみ・湿疹・ひび割れ・あかぎれ・しもやけ・低温やけどなどが起こりやすくなります。

- 皮膚の水分が減る
 - 皮脂や保湿成分（天然保湿因子）が少なくなる
 - バリア機能が落ちる → 外からの刺激でかゆみや炎症が起きやすくなる
-

入浴のポイント

冬は「熱めのお湯で長く入る」と肌の乾燥を悪化させます。

-  **38~40°C、10~15分**が目安
-  ゴシゴシ洗わず、泡でやさしく
-  入浴後 **3分以内に保湿**すると、水分を閉じ込めやすい





保湿剤の選び方と使い方

1. ワセリン（白色ワセリン）
2. ヘパリン類似物質配合クリーム
3. セラミド配合クリーム
4. 尿素配合クリーム（5～10%）



ポイント

- 乾燥しやすい部位を重点的に
- 1日 2～3回を目安
- 手洗い後・室内暖房下でもこまめに保湿



室内の湿度管理

- 目安は 40～60%
- 加湿器、濡れタオル、洗濯物を室内に干すなどで調整
- 過度に湿度が高いとカビやダニの原因に



手足の保温としもやけ予防

- ・ 手袋・靴下はゆったりしたものを
 - ・ 足首や手首を温めると血流が良くなる
 - ・ 湯たんぽ・電気毛布は低温モードで、直接肌に長時間当てない
-

低温やけど

低温やけどは、**低めの温度でも長時間当たると皮膚がやけどになることがあります。**

- ・ 原因：湯たんぽ・電気毛布・こたつ・カイロの長時間使用
- ・ 注意：44°Cでも **6時間以上** 当たるとやけどになる可能性あり
- ・ 対策：タオルを挟む、位置を変える、長時間同じ場所に当てない
- ・ もしやけどになつたら：流水で10~15分冷やす、水ぶくれはつぶさない、広範囲は医療機関へ

冬におすすめの食べ物と栄養

肌と体を守るために、食事も大切です。

肌に良い栄養

- ・ たんぱく質（肉・魚・豆腐・卵） → 皮膚の材料
- ・ ビタミン A・C・E（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・柑橘類） → 皮膚や粘膜を守る
- ・ 亜鉛（牡蠣・レバー・ナッツ） → 新しい皮膚細胞の生成をサポート
- ・ オメガ 3 脂肪酸（青魚・えごま油） → 肌の炎症を抑える

体を温める冬食材

- ・ 根菜類（にんじん・大根・ごぼう・かぶ）
- ・ ネギ・しょうが・にんにく
- ・ 発酵食品（納豆・味噌・漬物）

おすすめメニュー

- ・ 具だくさん味噌汁・スープ

- ・ 魚や鶏肉の煮物
- ・ 野菜たっぷり鍋料理

💡 **ポイント**：温かく、水分も摂れる料理が血流改善・肌の乾燥防止に効果的

💛 冬を元気に過ごすための 5 つのポイント

1. 入浴後はすぐ保湿 🍃
 2. 室内の湿度を 40~60%に保つ 💧
 3. 手足をしっかり温める 🤲
 4. 低温やけどを防ぐ 🔥
 5. 栄養バランスのよい温かい食事 🍳
-

📞 お問い合わせはこちら

◆ 依田窪病院 患者サポートセンター ☎ TEL : 0268-68-2036

✉ メール : a-yamaguchi@yodakubo-hp.jp

