



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℃
- ・ 🌙 朝晩：0～-5℃
- ・ 💧 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℃、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℃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
- ・ もしやけどになったら：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、食事也很重要です。

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

- ・ 具たくさん味噌汁・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

