その症状大丈夫？

実は、あなたも!?　冬肌のダメージに迫る！

THEドライスキン検定

この季節になると、なんだか肌がムズムズ、カユカユ……。それは、ドライスキンかもしれません。冬の乾燥肌の秘密を知るための「検定」、受けてみませんか？

イラスト＝MASAMI（BUILDING）　構成・文＝高見沢里子　監修＝大島 昇

今の肌の状態は？ ドライスキン度チェック！

自覚がないまま、ドライスキンに傾いている可能性も。
まずは下のリストをチェックして、今の肌状態を知っておきましょう。

- □ 冬場になると、チクチクやムズムズを感じることがある
- □ 肌に直接触れる衣類は、化繊素材のものが多い
- □ スネやワキ腹がかゆいことがある
- □ 入浴後は別のことをしていて、ボディケアまで時間があく
- □ 寝具の洗濯はややサボり気味
- □ 髪を下ろすと、首まわりがチクチクすることがある
- □ 熱めのお風呂が好き
- □ 炊事など、家事で手があれやすい
- □ 汗をかくと、かゆみや刺激を感じることがある

0〜2 個の人
ドライスキン予備軍さん

▼

冬も比較的トラブルが少ないタイプ。P13〜15を参考に現在のケアを続けて、いい状態をキープして。

3〜6 個の人
ドライスキン要注意さん

▼

お手入れのミスでドライスキンになる可能性大。P13〜15をじっくり読んでケアを見直しましょう！

7〜9 個の人
真性ドライスキンさん

▼

ドライスキンやダメージの自覚もあるのでは？ ケアはもちろん、P13〜15を読んで生活改善を。

教えてくれたのは……

大島 昇先生

おおしまのぼる：渋谷駅前おおしま皮膚科院長。アトピーに悩んだ経験から、患者目線の診療に定評が。ドライスキンやアレルギーの最新知見や治療法にも精通。http://shibuya-hifuka.jp/

スキンケア編

毎日のお手入れに潜む「ありがちな勘違い」とは？

知っているようで知らない「正しいスキンケア」。ここでは、勘違いしている人が多い4つの事例を○×で判定します！

Q1 汚れが気になるので、からだはゴシゴシ擦って洗ってます

× A 「擦る」刺激は絶対に禁物。泡をクッションにして洗って

からだを洗うときに案外多いのが、「洗浄料を肌の上で泡立てる」というミス。泡は汚れを落とすだけでなく、余分な摩擦から肌を守るクッションの役割も果たしてくれます。しっかり泡立った泡でやさしく洗って。

押すだけでクリーミィな泡が出るポンプ式。肌をやさしく洗う成分でできた、医薬部外品の洗浄料。マイルドボディフォーム（詳しくはP57をご覧ください）

Q2 かかとがガサガサ！軽石でゴシゴシしなくちゃ

× A 削りすぎてしまう可能性が。「しっかり保湿」が正解です！

ネイルサロンなどで削ってもらうと、かかとはスベスベになりますが、自分でするのは難しいもの。保湿重視のセルフケアがオススメです。その際、うるおいを閉じ込める処方のアイテムを選ぶのがポイントです。

かかとやヒジなど乾燥しやすい部位もしっかり保湿する薬用クリーム。肌なじみもよく、のばしやすい。ドライスキンクリーム（詳しくはP57をご覧ください）

Q3 冬場は乾燥対策で毎朝ハンドクリームを塗ります

△ A 先手必勝。朝だけではなく何度も保湿するのが正解！

「乾いたな」と自覚したときには、肌のバリア機能はすでに弱体化。早めに、こまめにケアしましょう。特に、1日に何度も洗う手は、そのたびクリームを塗るくらいでOK。常にバリア機能を良好にしておいて。

皮脂の分泌が少ない手指をしっかりと保湿。ベタつかない感触で使いやすく、水ははじくので便利。ハンドトリートメント（詳しくはP56をご覧ください）

Q4 入浴後は何かと忙しくて保湿はだいぶ経ってから

× A 乾く一方の入浴後ボディ。ともかくなるべく早く保湿を !!

入浴後うっかりしていると、ボディからはあっという間にうるおいが逃げていきます。入浴は肌がうるおうチャンスタイム。それを逃さないためにも、保湿剤は早めに塗ること。入浴後5分以内を目安に保湿を。

忙しいなら、かかとケアは睡眠時間を利用するのも手。6層シートの保湿＋ラップ効果で、スベスベのかかとへ。シルクかかと保湿パック（詳しくはWebもしくはORBIS Bodyをご覧ください）

生活環境編

生活環境の乾きの原因を探る「ドライスキン診断」

あなたの生活環境のドライスキン度は？ チャートで診断します！

Start！

もこもこ毛足の長い服と綿のセーター、どちらをよく着る？

毛足の長いセーターや化繊素材は、肌には刺激になる可能性が。ドライスキンを防ぐなら、刺激になりにくい綿や絹がオススメです。

← Yes

<- - - No

毛足の長い服

熱いお風呂とぬるめのお風呂。好きなのはどちら？

皮脂を奪う熱いお風呂は避け、ぬるめの温度で入浴を。ぬるめのお風呂に温かくなるまで浸かり、入浴後はしっかり保湿しましょう。

熱いお風呂

ぬるめのお風呂

綿のセーター

冬は必ず加湿器をつけている

乾燥は、ドライスキンを加速化。加湿器をつけたり、濡れタオルを干すなどの対策を講じましょう。

掃除にはハタキやホウキも使う

ハタキやホウキで舞い上がったホコリが刺激の原因にも。掃除機がけやふき掃除がオススメです。

冬場は寒いので、あまり換気しない

ホコリやチリ、ダニは肌を刺激する要因に。寒い冬でも、ときどきは換気をする習慣をつけましょう。

週に1回以上は掃除機をかけている

ダニやハウスダストを防ぐには掃除が欠かせません。忙しくても最低限、週1回以上は掃除機をかけて。

寝具のカバーをしばらく替えていない

寝ている間も意外に汗をかくので、寝具カバーはこまめに洗濯を。同時に、ダニの予防にもなります。

布団にときどき掃除機をかける

布団の中のホコリやダニの死骸も刺激の原因に。それを除去するなら掃除機をかけるのがベターです。

ドライスキン度 ★★★★★
根本から改善タイプ

残念ながら、生活習慣も住まいにもドライスキンになる原因がいっぱい。ライフスタイルや掃除、住宅環境の見直しから始めましょう。

ドライスキン度 ★★★
お掃除見直しタイプ

生活習慣はまずまず合格なものの、掃除などに改善したいポイントがあります。肌にいい環境作りをして、安定した肌を目指してみて。

ドライスキン度 ★
しっとり肌環境タイプ

ライフスタイルにドライスキンを加速させる要因が少ない、優秀なタイプです。スキンケアと合わせて、肌の守りを万全にしましょう。

実力チェック編

クセや習慣を見直す ドライスキンテストに挑戦！

/40点

無意識に行うクセや習慣も、ドライスキンの要因に。
何気ない動作を見直すための最終テストにトライ!!

Test こんなとき、どうしていますか？ ○か×で答えなさい（配点各10点）

問題1 食器を洗うときは、いつも素手である

問題2 汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びている

問題3 からだを洗ったあとは、さっとすすいでいる

問題4 チクチク・ムズムズにはいつもの保湿剤でケアする

▼

正解 正解と照らし合わせて、自分の習慣の正誤をチェックしてみましょう。
間違ってしまった問題は今日から即、クセや習慣を直してみて。

答え1 ✕

手袋をつけて、手あれを予防して！

手あれの原因の１つは、水仕事に。ゴム手袋をつけて洗剤やお湯のダメージを防いで。ゴムに過敏な人は、綿の手袋をつけてからゴム手袋を重ねれば完璧！

答え3 ✕

背中やヒザ裏など、すすぎ残しに注意

乾燥を気にするあまり、さっとすすぐだけだと肌に泡が残って刺激の原因になることも。特に背中やヒザ裏などはすすぎ残しが多い部位なので、気をつけて！

答え2 ○

洗いすぎを控えつつ、シャワーはこまめに

汗の放置はムズムズの原因にもなるので、こまめにシャワーを浴びて。洗浄料の使用は１日１回に留め、さらに浴びる場合はお湯だけで洗うのがオススメです。

答え4 ✕

乾くならドライスキンアイテムにシフト！

特にトラブルがなければいつものケアでもＯＫ。ただし肌が刺激を感じていたり、粉を吹いているときは保湿力の高いドライスキンアイテムへの替えどきです。

繊細肌をさっとうるおし、肌の悪循環をブロックする薬用ローション。背中など広い範囲にも。ドライスキンジェルローション（詳しくはP57をご覧ください）