



肌のトラブル～季節の変わり目は肌の曲り角～

厚生連ニュース 10月号

長いマスク生活や、季節の変わり目などでお肌のトラブルを抱えてはいませんか？
生活習慣や食事内容でお肌のトラブルを防ぎましょう。

お肌のトラブルを起こす要因とは？～チェックリストで確認してみましょう～

- 長時間マスクを身につける
- 保湿をほとんどしない
- 熱いお風呂に入ったり、ゴシゴシと身体を洗う
- 肌に合わない化粧水等を使用する
- 不規則な生活習慣や偏食が多い

マスクによる肌荒れ



マスク生活の「蒸れ」と「摩擦刺激」により皮脂膜や角質層が傷つくことで肌荒れが起こりやすくなります



お肌のためにできることを実践しましょう

上記チェックシートにチェックがついた方も、そうでない方も日頃のお手入れを振り返りましょう

ステップ1	ステップ2	ステップ3
<p>保湿はしっかり</p> <p>朝と夜に泡で優しく洗顔し化粧水や乳液で肌のバリア機能を守りましょう</p>	<p>生活リズムを整える</p> <p>早寝・早起きを心がけ、朝は決まった時間に起きて朝食を食べましょう</p>	<p>肌に良い栄養を摂る</p> <p>肌をつくるたんぱく質や肌や粘膜を守るビタミン C、カロテンを摂りましょう</p>

スキンケアを実施しても改善しない場合や、症状が悪化する場合は専門医へ



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229