

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

季節の変わり目の肌荒れ「季節性敏感肌」

Seasonal Sensitive Skin, a skin condition of changing seasons

冬から春になる季節の変わり目に、肌が荒れカサカサする、かゆい、湿疹ができるなど、肌トラブルを抱えているという話を多く聞きます。春は肌が荒れる原因が多いため、症状が出るようです。そのような症状が出る人は「季節性敏感肌」なのかもしれません。原因や注意点、対処法などをお話します。

During the seasonal change from winter to spring, we hear many stories of skin problems such as rough, cracked, itchy, eczema-prone skin. These symptoms seem to occur in spring where there are many causes of skin irritation. People who experience such symptoms may have "seasonally sensitive skin." We will discuss causes, precautions, and remedies.

1. 季節性敏感肌の原因 Causes of Seasonal Sensitive Skin

①花粉 Pollen

これからの季節は花粉症との戦いになる人もいるかと思います。春はスギ・ヒノキ花粉シーズンです。症状として、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどが一般的ですが、肌荒れを引き起こすことも多くみられます。肌に大量の花粉が付着すると、人によってはかゆみや赤味、湿疹が出たりします。これは「花粉皮膚炎」とも呼ばれ、冬の乾燥でバリア機能が弱った肌の内側に、花粉が入り込むことで症状が出ます。

Some may struggle with hay fever in the coming season. Spring is the season of cedar and cypress pollen. Symptoms of hay fever commonly include sneezing, runny nose, and itchy eyes, but also includes skin irritation. When large amounts of pollen are deposited on the skin, itching, redness, and eczema may occur in some. This is also called "pollen dermatitis." This occur when pollen gets inside the already weakened skin under the dryness of winter.

②大気汚染「PM2.5」 Air pollution PM2.5

PM2.5は粒子状のごく小さな大気汚染物質です。この時期、偏西風の影響で中国大陸から黄砂などと一緒に風に乗ってやってきます。PM2.5の値が高くなるのはこの時期なのです。目には見えませんが、こうした粒子も肌を刺激します。

PM2.5 is a very small air pollutant particle, which arrive with yellow sand and other pollutants from the Chinese mainland during this season due to the prevailing westerly winds. Although invisible to the eye, these particles also irritate the skin.

③1日の気温差 Daily temperature difference

昼間は温かくなり汗をじんわりかきますが、朝晩は気温が下がり凍えるなど、春は1日の気温差が激しくなります。不安定な天候になることもあるので、温度や天候の変化に肌がついていけず、皮膚トラブルを起こしやすくなります。

The daytime warmth can cause mild sweating, but in the morning and evening, the temperature drops and causes extreme cold. The weather can be unstable, so the skin cannot keep up with the changes in temperature and weather conditions, leading to skin problems.

④紫外線 Ultraviolet rays

春になると日が長くなり日差しが強まります。紫外線のダメージを受けると、肌はトラブルを起こしやすくなります。

In spring, the days become longer and the sun shines more intensely. Damage from ultraviolet rays can easily cause skin problems.

⑤汗や皮脂 Sweat and sebum

温かい気温になると汗をかきやすく、皮脂の分泌も多くなります。これらを放ったままにしておくと、ニキビなどの原因になります。

Warmer temperatures make us sweat more and produce more sebum. If these are left unchecked, they can cause acne and other problems.

⑥生活のストレス Stress in daily life

日々の生活でストレスにより肌の調子が落ちるといったケースもあります。

In some cases, stress in daily life can causes skin conditions to deteriorate.

⑦腸内環境の悪化

Deterioration of intestinal environment

腸内細菌のバランスが悪い、便秘傾向などにより、肌に影響が出ることがあります。

The skin may be affected by imbalance of intestinal bacteria and constipation.

肌は本来、多少の異物なら弾き返すことができます。ところが肌表面の水分量が減ると肌の弾力性がなくなり、地割れのように皮膚にひびが入った状態になります。その皮膚のひびから先ほどお話した異物が入り込み、肌がアレルギー反応を起こすのです。その結果、かゆみ、赤味、湿疹などが出現するということになります。

The skin is naturally able to repel up to a certain amount of foreign substances. However, when the amount of moisture on the surface of the skin decreases, the skin loses elasticity, and cracks appear in the skin like cracks in the earth. Through these cracks, foreign substances can enter the skin, causing the skin to react allergically. As a result, itching, redness, and eczema appear.

2.注意点 Cautions

①かかない Do not scratch

湿疹ができるとかゆくなり、かゆさに負けてかいてしまう事もあると思います。かいてしまうと皮膚に傷がつき、そこから感染が起き皮膚の状態を悪化させることがあります。ですので、かゆくてもかかない！ことが重要です。

It can itch when eczema forms, which may make you want to scratch, but that may damage the skin, which may lead to infection and worsen the skin condition. Therefore, it is important not to scratch even if it itches!

②爪は短く Keep your nails short

寝ているときに、無意識にかいてしまうこともあるので、爪はいつも短く切っておきましょう。

It is important to keep your fingernails short because you may scratch your skin unconsciously when you are asleep.

③シャワーの仕方 How to shower

シャワーのとき、皮膚をゴシゴシこすらない。皮膚をこすることで症状が悪化する可能性があります。症状があるときは、手で優しく洗うようにしましょう。

When you shower, do not scrub forcefully. Scrubbing the skin may worsen symptoms. When symptoms are present, wash gently with your hands.

④洋服の選び方 How to choose clothes

からだの締めつけは皮膚にダメージを起こしやすいので、ゆったりとした衣類(下着)を選びましょう。

Choose loose-fitting clothing (underwear), as tightness of the body can easily cause skin damage.

3.肌荒れを防ぐための対処法 Measures to prevent skin irritation

日々の生活やケアをすることで改善できることも多くあります。できることから始めていきましょう。

There are many things that can be improved through daily life and care. Let's start with what you can do:

①花粉を徹底的に排除を

①Thoroughly eliminate pollen.

- ・外出時にはマスクや眼鏡、帽子などを着用し、なるべく花粉に触れないようにする
- ・スカーフなどで首元をガードする
- ・帰宅時は、玄関の外で衣類をはたき、花粉を落としてから部屋に入る
- ・帰宅後はすぐにシャワーを浴びて着替える
- ・シャワーのときは、皮膚をゴシゴシ洗わず(肌が傷つく)優しくなでるようにする

– Wear masks, glasses, hats, etc. when going out to avoid contact with pollen as much as possible.

– Guard your neck with a scarf or a similar item.

- When returning home, flap your clothes outside the door to remove pollen before entering your room.
- Take a shower and change clothes immediately after returning home.
- When showering, do not scrub the skin (it will damage the skin), but gently stroke the skin.

②洗顔はたっぷりの泡で

②Wash your face with plenty of lathered soap foam.

・洗顔料をしっかりと泡立て、泡で顔をなでるようにやさしく洗うのがベストです。ふき取りタイプのクレンジングは避けましょう

・肌が弱っているときは少しの刺激でも過剰に反応するので、基礎化粧品は低刺激タイプが良いでしょう

- It is best to lather your face with a facial cleanser and gently wash your face with soap foam. Avoid wipe-off type cleansers.

- When the skin is weak, even the slightest irritation can cause an overreaction, so it is best to use basic cosmetics with low irritancy.

③肌の保湿はしっかりと

Keep skin well moisturized

・肌の保湿バリア機能を保つために、洗顔後はすぐに化粧水を使用し、潤いをチャージ。その後クリームをつかって、保湿につとめましょう

- To maintain the skin's moisture barrier function, use toner immediately after cleansing to recharge moisture. After that, use a cream to keep the skin moisturized.

④日焼け止めなどで紫外線を防ぐ

④Use sunscreen to protect against UV rays.

・刺激の少ないものを選んで日焼け止めを使いましょう

・帽子や日傘、ストールなどで、日差しを避けましょう

- Use sunscreen that is non-irritant.

- Use hats, parasols, stoles, etc. to avoid the sun's rays.

⑤食事に一工夫

⑤Add a few extra precautions to your diet.

・タンパク質や緑黄色野菜を積極的に食べましょう。皮膚を作るタンパク質や、肌の健康を保つビタミンA(緑黄色野菜に多く含有)などを意識的に食べましょう

・乳製品もとり、腸内細菌を整えましょう

- Eat protein and green and yellow vegetables.

- Eat proteins that build skin and vitamin A (abundant in green and yellow vegetables) that maintain skin health.

- Eat dairy products as well, to improve intestinal bacteria.

⑥ストレス発散

⑥Stress relief

・日々の生活の中で感じるストレスをためないように、自分の好きなことに時間をつかって気分転換をしましょう

- To avoid stress in daily life, take some time to do what you like to change your mood.

⑦良い睡眠をとる

⑦Get good sleep

・良い睡眠は肌のターンオーバーを促します

・6時間はしっかり睡眠をとりましょう

- Good sleep promotes skin turnover.

- Sleep well for at least 6 hours.

⑧快適な生活環境を

⑧Create a comfortable living environment

- ・部屋の空気の入れ替えをしましょう

- ・ホコリやカビ、ダニなども肌荒れの原因になります。こまめな掃除をしましょう

- Change the air in your room.

- Dust, mold, and mites also cause rough skin. Clean the room frequently.

皮膚のかゆみや湿疹、かさかさ皮膚の原因はいろいろあります。これらのことをため
してみても症状が改善しない場合は、皮膚科受診をお勧めします。

There are many causes of itchy skin, eczema, and flaky skin. If symptoms do not
improve after trying these measures, a visit to a dermatologist is recommended.