

41℃以上のお湯は、皮ふに必要な
皮脂を落としてしまいます。

温度は40℃以下に
しましょう。

また長時間、
湯ぶねにつかる
のも乾燥肌を
招く原因となります。



体を洗う時にナイロンタオルでゴシゴシ
すると、皮ふにダメージを与えてしまいま

す。理想は、たっぷりの泡
を手のひらで優しくのば
すように洗う方法です。

ボディソープや石けん
も、低刺激のものを選ぶ
と良いです。



お風呂上りに保湿ケアをしましょう。市販の保湿
ケア用品はさまざまな種類がありますが、「広

範囲に塗る時はローション
タイプ」、「乾燥がひどい
部分はクリームタイプ」が
良いです。ローションを
全身に塗ったあと、
乾燥が気になる部分に
クリームを重ね塗りする
のもおすすめです。



室内の湿度管理も重要です。部屋の空気が乾燥し
ていると、皮ふの水分が奪われてしまいます。皮ふ

にとって、約40~60%

が最適な湿度です。
暖房器具によってさら
に乾燥しやすいです。
濡れタオルを干す、
加湿器を使う等の
工夫で乾燥を防ぎ
ましょう。

