



### 九重の雲井に春ぞ たちめらし 大内山に霞たなびく ~源実朝~

時の経つのは早いもので、この間迎えた新年1月もあっという間に過ぎ去り、暦はもう2月…。

2月4日は立春、春の始まりになるというのに、新型コロナウイルス感染者の数は、減少気味とはいえ終息には程遠い状況です。コロナだけでなくインフルエンザの患者数もしじわ増加傾向にあり、今まで通り気を抜くことなく、徹底した感染予防対策を講じないといけない日々が、まだまだ続きそうです。

さて今回の社内報では、空気の乾燥した冬場の「乾燥を防ぐ保湿剤の選び方」についてまとめてみました。

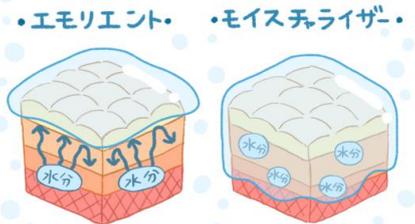


## 自分に合った保湿剤を選んで、冬の乾燥から肌を守りましょう！

冬になると乾燥し、肌のトラブルで悩まれる方が多いのではないのでしょうか。症状としては脛のあたりがカサカサになるようなものから、お腹周りに湿疹を伴うようなものまで症状は幅広いと言われています。理想をいえば10月頃から保湿を始めて、早めに乾燥を予防するのがベストなのだそう。お風呂上りに全身に保湿剤を塗ることを、毎日コツコツ行うだけで、冬場の肌のかゆみはかなり予防できるそうです。保湿剤自体は病院で受診しなくても、薬局で購入することが可能です。

保湿剤にはエモリエントとモイスチャライザーの2種類が存在します。まずエモリエントとは、ワセリンを代表とする保湿剤のことです。基本的な成分は油で、皮膚をコートすることで水分の蒸発を防ぎます。そのためエモリエントを塗る前は、肌が十分に水分を含んでいた方がよいので、お風呂上りに塗るのが一番よいとされています。ワセリンが肌に合わないという人は、不純物を取り除いたプロペトやサンホワイトといったエモリエントもあるそうです。

次にモイスチャライザーとは、保湿成分を含んだ保湿剤のことです。主な種類であるヘパリン類似物質や尿素製剤はそれだけで保湿効果があり、乾燥した肌にも使うことができます。より効果的に保湿したい場合には、エモリエントと同じようにお風呂上りに塗るとよいそうです。この二種類の代表的な保湿剤の選び方ですが、まずは自分が使いやすい保湿剤を選ぶことが大切です。成分だけでなくクリームタイプなのか、化粧水タイプなのかという好みもあるでしょう。クリームタイプの保湿剤は少しべとべとしますが、しっかり塗れた感覚が残ります。化粧水タイプの保湿剤はサラサラする代わりに、あまり塗った気がしないかもしれません。ただ、どちらのタイプも塗れば、確実に保湿効果はあります。一番大切なことは続けられる保湿剤を選ぶことです。また、すでに湿疹ができてしまった人は、保湿剤だけで治すことはできないので、早めに皮膚科専門医の受診をして下さい。（日本経済新聞 コラム参照）



エモリエント効果		モイスチャライザー効果	
皮膚からの水分喪失を防ぐ（皮脂の代用）		皮膚の水分を保つ	
ワセリンなど		尿素製剤、ヘパリン類似物質など	
○長所	▲短所	○長所	▲短所
・皮膚への刺激が少なく、アレルギー性接触皮膚炎などほとんど起こさない。	・てかりやべたつき感が強く、よく伸びない。 ・閉塞感や熱感がある。	・べたつきが少なく、よく伸びる。 →さらっと塗れて塗り心地がよい。 (夏はローション、冬はクリームなど、使い分けるとよい。)	・長時間の保湿性が劣る。→冬場は塗ってもすぐ皮膚が乾燥してしまう。 ・配合成分の刺激や接触皮膚炎が起こる可能性がある。

### 編集後記

2/14はみなさんよくご存じのバレンタインデーです。日本のバレンタインデーは、主に女性から男性へ本命チョコや義理チョコなどを贈る一大チョコレート消費イベントですが、海外ではややその様相が異なるようなので、いくつかご紹介いたします。アメリカやイギリスでは、愛する人・恋人に対して、男女いずれの側からも花やカード、プレゼントを贈り合いますが、特に男性から女性に対して贈られるケースが多いよう。

イタリアでは、バレンタインデーの語源・由来とされるヴァレンティヌス司教の出身地だけに、将来の結婚を約束する「婚約式」を挙げるカップルがあるとか。フランスでは、「恋人たちの祭」とも呼ばれ、主に男性が女性に赤いバラの花束やアクセサリなどを贈る、いわゆる「カップルの日」なのだそう。そしておとなり韓国は、3/14のホワイトデーまでは日本と変わらないので



すが、なんと4/14がブラックデーといって、バレンタインデーにチョコを、ホワイトデーにプレゼントをもらえなかったという、恋人がいない男女がフリー同士で慰めあうという韓国オリジナルの記念日があるそうです。