

まんぼう通信



皆さま、こんにちは！ 令和2年11月1日 No.70
今回は、乾燥対策について紹介します！

①何もしなくても水分は減る！？ 《不感蒸泄》

“不感蒸泄”とは？

⇒皮膚や呼吸から、水分が蒸発していくこと
安静にしている健康な成人では、
一日約900mLとされています。

(皮膚から約600mL、呼吸から約300mL)
発熱や部屋の換気状態・湿度でも変動しますが
特に、空気の乾燥で蒸発しやすくなります！

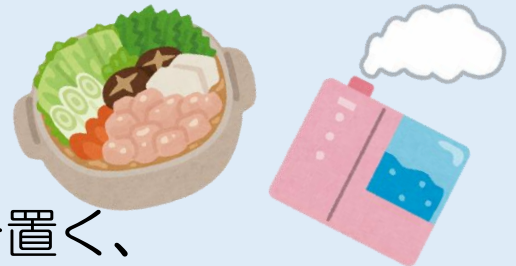



②暖房による肌の乾燥を防ぐには？ 《加湿》

最適な湿度は、**60~65%**

50%以下では乾燥を感じ、70%以上では蒸し暑く感じます。

- 1.加湿器で乾燥を防ぐ
- 2.加湿器以外のモノで加湿する



例) 濡れタオルや水の入ったコップを置く、
 観葉植物を置く、浴槽に水を張り風呂場の扉を開ける、
洗濯物を部屋干しする、自宅で鍋料理を楽しむ 等

湿度が高くなり過ぎるとカビの発生原因になるので、
定期的に部屋の換気を行いましょう！

③乾燥肌には保湿が大切！《水分の蒸発防止》

①水分を与える ②水分を保持する ③水分の蒸発を防ぐ

冬場は特に水分を保持するだけでなく、

水分の蒸発を防ぐことを徹底するのが大切です。

お肌の手入れには、保湿クリームやスキンオイルがおすすめ！



⇒手やひざ・肘・踵などに保湿クリームを

すり込むように塗っていきましょう◎

④水分補給も乾燥肌対策 《飲水》

1. 常温のもの、温かいものを飲みましょう。

⇒暖かくなることで、体内の動きが活発になります！

例) ハチミツのお湯割り、生姜湯

ハーブティー、味噌汁 など



2. 一日の水分量は、約 1.5~2.0L 程度

⇒500mL のペットボトルを 3~4 本となります。

一日の中で、適量で数回に分けて飲みましょう！

⑤食べることで乾燥肌対策 《食事》

食事を摂ることも乾燥肌の改善に繋がります。

⇒**一日3食**、タンパク質・ビタミン類・亜鉛といった

栄養素のバランスがとれた食事を摂りましょう！

例) 朝食☀

ごはん、お味噌汁、

焼き魚、ほうれん草のお浸し 等

