

夏の肌トラブル『インナードライ』

菅谷 恵美
(皮膚科 医師)

夏の肌荒れ

「夏になると肌が荒れる」と悩む方もいるのではないのでしょうか。夏は、強い紫外線が皮膚のバリア機能にダメージを与えたり、多量の汗が皮膚を刺激したりするため、肌トラブルに悩む方も少なくありません。今回は、夏の肌トラブルのひとつであるインナードライについてお話しします。

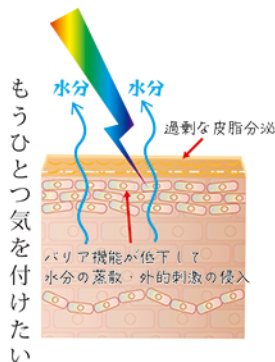
インナードライとは？

汗などで肌がしっとりしているように感じて、実は肌の内側が乾燥しているということがあります。

この状態はインナードラ

イと呼ばれる、夏に起こりやすい皮膚の状態です。

例えば、冷房の効いている部屋で長時間過ごす、肌の水分が奪われてしまします。また、紫外線や汗による刺激でも肌の水分が失われます。肌の水分が失われると乾燥を補おうとして皮脂が過剰に分泌されることもあります。その結果、肌表面はべたついているのに、内側は乾燥しているという状態が生じます。



もうひとつ気を付けたい

夏の肌トラブルとし

て、マスクによる肌荒れがあります。マスク



の中には蒸れやすく、特に夏は高温多湿になり皮膚がふやけやすくなります。皮膚がふやけると皮膚のバリア機能を低下させたり、その水分が蒸発するときに皮脂が失われて皮膚が乾燥したりします。マスクのつけ外しによる摩擦も肌荒れの原因になります。

乾燥肌というと、冬のイメージが強いと思いますが、夏の乾燥肌「インナードライ」も起こりやすいので、注意が必要です。

インナードライ対策

それでは、夏の肌トラブル「インナードライ」の対処法についてお話しします。

● 紫外線対策として、外出する際は日傘や帽子などを使い、日焼け止めを塗りましょう。日焼け止めは汗や衣類のこすりで落ちやすいので、2〜3時間おきに塗り直すことをおすすめします。

日焼け止めの選び方

日常生活

SPF10~20, PA++

アウトドアや屋外でのレジャー

SPF20~40, PA+++~++++

マリンスポーツや炎天下でのレジャー

SPF30~50, PA++++~+++++

