BBM ベネッセ ビジネスメイト
安全衛生通信
2026年10月号

秋の乾燥肌対策

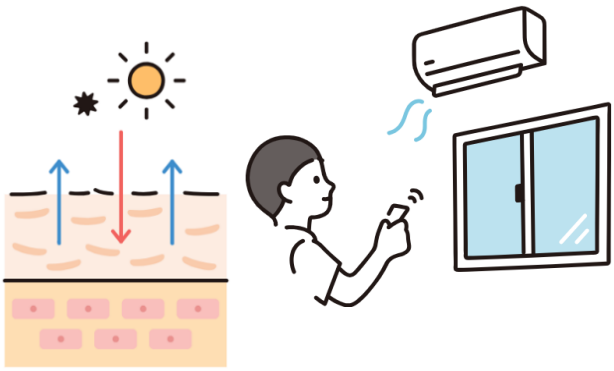
真夏の時期が過ぎ、夏から秋へと移行する季節の変わり目は、
実は1年で最も肌トラブル、特に乾燥肌が気になる時です。
原因と対策をご紹介します！



乾燥肌が気になる原因

《夏のダメージがたまっている》

紫外線は肌の角層を傷つけ、肌の水分保持力や
真皮の保水力を低下させます。



《湿度の低下》

夏の終わりから秋にかけて空気が乾燥し、
肌表面から水分が蒸発しやすくなります。
また、冷房の効いた室内は湿度が下がっているため、肌内部の水分も奪われます。

《秋の寒暖差》

秋は朝と夜の気温差が大きく、神経や血行に負担がかかり、更に疲れが重なることで
自律神経が乱れがちです。そのためだるさや頭痛、冷え、食欲不振など
「秋バテ」や蕁麻疹などが引き起こされやすいと言われています。



《水分補給量が減る》

涼しくなると、のどの渇きを感じにくくなり、脱水症状（隠れ脱水）
起こしやすいと言われています。肌の乾燥は、単なるスキンケア不足だけで
なく、体の中の水分不足（脱水）を知らせるサインの可能性があります。



かんそうはだたいさく
乾燥肌対策をしよう！

すいぶんほきゅう　わす
《水分補給を忘れずに》



「のどが渇いたから飲む」ではなく、意識して水分を摂りましょう。

食事以外で一日に 1.2 リットル～1.5 リットル（コップ 1 杯分を 6～8 回に分けて）飲むとよいそうです。



おすすめの飲み物…水、白湯、麦茶など

食材からの水分…柿、梨、ぶどうなどの果実からも美味しく水分を摂取できます！

＊冷たい飲み物は身体を冷やすので控えましょう。

＊利尿作用（体の中の余分な水分や塩分を尿として外に出す働き）がある

カフェイン（コーヒーなど）やアルコールは控えましょう。

かんだんさ　からだ　まも
《寒暖差から身体を守る》



脱ぎ着しやすい服装で

こまめに体温調節



入浴で血行の流れをよくする



温かいスープや根菜類を食べる



朝日を浴びて生活リズムを整える

身体を温めて、自律神経の働きのバランスを保ちましょう

ほしつざい　つか
《保湿剤を使う》



乾燥した肌をそのまま放っておくと、肌のバリア機能がどんどん低下し、かゆみ、湿疹、ひび割れなどのトラブルに繋がります。ドラッグストアなどでも手軽に買える、保湿剤を利用しましょう！



私は皮膚が乾燥しやすいので、薬を塗ることがあります。
秋になっても散歩する時に暑くなることがあるので、半袖の服に長袖ジャンパーを着て体温調節をしています。

メールサービス課　安全衛生委員