

ニコないつうしん3月号

2026年 Vol.217



絶対になめてはいけない！ むいてもいけない！ 唇が荒れた20歳代女性、リップクリームの使い方も誤っていた

今回はYomiDr.さんの記事をご紹介します。

<https://www.yomiuri.co.jp/yomidr/article/20260206-GYTET00001/>

詳しくは上記ホームページをお読みください。



冬は唇が乾燥しやすく、皮むけや亀裂が起こりがちです。1月に「ひび割れてしまった」と20歳代の女性が来院したそうです。ました。唇は赤く腫れ、皮むけや亀裂もみられました。乾燥を感じて市販のリップクリームを1日に何度も強く塗り、皮をむいてなめていたことが悪化の原因でした。保湿剤や外用薬の処方と正しいケア指導で、約1週間で改善しました。

唇は皮膚と粘膜の境界にあり、皮脂腺や汗腺がなく、水分保持力も低いため乾燥しやすい部位です。冬の冷たい風や夏の紫外線でも荒れやすくなります。

荒れたときにしてはいけないのは二つ。

①唇をなめないこと。唾液はすぐ蒸発し、かえって乾燥を悪化させます。

②皮をむかないこと。傷ができ、さらに荒れてしまいます。浮いた皮は無理に引きはがさず、必要なら清潔な小さなはさみで浮いた部分だけを切りましょう。

(2)リップクリームが刺激になることも

乾燥した唇には保湿が最も重要です。リップクリームやオイル、ワセリンを使いましょう。ただし、強くこすり付けるのは逆効果です。やさしくのせるように塗ることが大切です。オイルやワセリンは綿棒にとり、軽く塗布します。

荒れが強いときは食事前にも塗り、刺激から守ります。食後はオリーブ油などを含ませたコットンでやさしく汚れを拭き取り、再度保湿してください。

(3)洗顔や歯磨き、化粧の際も「保湿」を忘れずに

洗顔や歯磨き、化粧の際も刺激に注意が必要です。口紅は専用クレンジングやオイルでやさしく落とし、唇周囲は泡で軽くなでる程度に洗います。荒れているときは唇を避けて洗顔しましょう。洗顔後はやさしく水分を拭き取り、すぐ保湿します。

歯磨き粉も刺激になることがあります。歯磨き前後に保湿し、刺激の少ない製品を選びましょう。口紅を塗る前も保湿してから行うときれいに仕上がります。

それでも改善しない場合は、皮膚疾患が隠れていることもあります。早めに皮膚科を受診しましょう。正しいケアで、潤いのある唇を守りましょう。

2026 03

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4 休診	5	6	7 17時まで
8	9	10	11 休診	12	13	14 午前中のみ
15	16	17	18 休診	19	20 8:00-18:00	21 17時まで
22	23	24	25 休診	26	27	28 17時まで
29	30	31				

