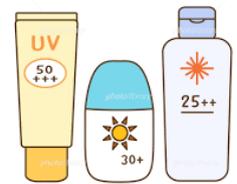


健康日記（スキンケアで健やかな肌に）

～厳しい残暑は UV・外敵ケアとスキンケアで健やかな肌に～

残暑厳しいこの時期の紫外線は一年の中で降り注ぐ量が非常に多いです。この紫外線を油断して浴びてしまうと、日焼けはもちろん、シミや、しわ、たるみの原因にもなります。また、紫外線だけではなく、しっかりしたスキンケアを行い、若々しく健やかな肌を育みましょう。



外的刺激にさらされている肌

私たちの肌は、紫外線や、花粉、チリ、ほこり、雑菌など、常に様々な外的刺激にさらされています。健やかな肌には、バリア機能が働いていて、これらの刺激から肌を守り、肌内部の水分蒸発を防いでくれます。しかし、加齢や、紫外線・乾燥に肌がさらされているとバリア機能が低下し、肌は水分を保つ力が弱くなり、乾燥した状態になってしまいます。また、外的刺激が肌内部に侵入しやすいため、様々な肌トラブルを引き起こす原因となります。

紫外線対策とスキンケア

この時期の肌は、強烈な紫外線、冷房による乾燥をはじめ、過酷な環境にさらされダメージを蓄積しています。まずは紫外線対策をしっかり行いましょう。

紫外線は、室内でも窓ガラスやカーテンを透過するので、外出しない日でも日焼け止めを塗ることが大切です。化粧下地やファンデーションも、外的刺激が肌に直接つくのを防いでくれるので活用しましょう。また、汗をかく時期ですが、冷房などで肌の内部は乾燥しているので、バリア機能を低下させないためにも、保湿ケアをしっかり行いましょう。シミが気になる方や、紫外線を浴びてしまった時には、メラニンの生成を抑える美白効果のあるアイテムをプラスすることもおすすめです。

健やかな肌のために

この時期は、紫外線や、発汗量が多くなり余分な皮脂が出る一方で、冷房による乾燥など、肌にとって過酷な環境です。

このような環境でも健やかな肌を保つためには、紫外線対策と、スキンケアをしっかり行いバリア機能を低下させないことが重要です。

まず、紫外線対策は、日焼け止めを朝のスキンケアの一環でつけるよう習慣化しましょう。塗り忘れしやすい、眉間や生え際、フェイスラインも入念に。また、汗をかいたりハンカチでぬぐったりしたら、こまめに塗り直すことも大切です。塗り直しが難しいときは、日焼け止め効果のあるフェイスパウダーも有効です。

そしてスキンケアは、朝と夜に正しい洗顔をし、時間を空けずにたっぷりの化粧水で保湿を行いましょう。その後、水分が蒸発しないよう美容液やクリームで蓋をします。

紫外線を浴びてしまったら、美白ケアでダメージを早いうちにケアするのが有効です。また、ビタミン C や A,E を積極的に摂取することもおすすめです。できるだけ睡眠不足を防ぎ、ストレスの解消を心がけることも健やかな肌に繋がります。

