

健康日記（季節のお手入れ、そのヒント）

～春はやさしく、夏はていねいに～

春夏は、お手入れの仕方や肌状態を勘違いしやすい季節。

長引くマスク生活と相まって、肌荒れを引き起こしてしまう可能性も。正しいお手入れをおさらいしましょう。

《春》 春はやさしく、守るケアを

冬の厳しい環境を乗り越え、ようやく春を迎えた肌は防御機能が弱くなっていて、デリケートな状態です。そんな肌にとって気温と湿度が急激に上昇、寒暖差も大きい春はたださえ順応が難しいうえに、花粉、チリ・ホコリなどの汚れが肌につきやすく、そうした刺激が肌荒れなどのダメージにつながってしまいます。そうするといつも以上にお手入れを頑張ってしまうがちですが、大切なのは肌に負担をかけないよう、やさしくケアして汚れから肌を守ることです。

1) やさしくしっかり洗う

大切なのは、やさしくしっかりとクレンジング&洗顔をすること。摩擦は厳禁。洗顔は、洗顔料を泡立てネットを使用して泡立てるか、泡立て不要のウォッシングホイップを使い、たっぷりの泡をクッションにしてやさしく行いましょう。



2) 乳液での保護が大切

肌荒れ対策として、ローションでの水分補給はもちろんですが、うるおいを逃さないよう、乳液の油分で肌をしっかりと保護します。

《夏》 夏こそ、ていねいに、うるおいケアを

気温・湿度が高い夏は、肌がうるおっていると勘違いしがちです。でも実はエアコンが効いた室内で過ごす時間が長いため、乾燥にさらされている肌は知らず知らずのうちに水分が奪われ、インナードライに傾きます。この状態を放置してしまうと、シミ・シワ・くすみの進行を招いてしまうので、よりていねいなうるおいケアを心がけることが必要です。一方、マスクで隠れている部分の肌も、汗や皮脂の分泌が多いこの季節は特に内側が蒸れ、肌表面がベタついて毛穴に汚れもたまりやすく、ニキビや肌荒れにつながりやすくなります。マスクの下もこまめにクリーンな状態を保ちましょう。

1) 水分補給はたっぷり、ていねいに

何と言っても水分補給が重要です。ローションは2度、3度、ていねいに重ねづけします。なじませた後、肌がサラッとしていたら足りていない印です。手が肌に吸い付くような状態がベストです。吸いつかないときは、保湿を徹底しましょう。また、水分保持力を低下させる古い角質を取り除くケアを定期的に行いましょう。



2) 日中も清潔&保湿

日中もこまめに肌を清潔にして、保湿を心がけましょう。外出先でも簡単に保湿ケアできる化粧品を携帯しましょう。