



けんこうの
カギ穴

肌がつっぱる、かさつく、かゆくなる...
秋から冬にかけて起こる
肌のトラブルは
空気が乾燥していることが主な原因。
体の水分が失われがちな
寒い季節に肌の潤いを
保つコツをご紹介します。

取材協力 / 東京女子医科大学皮膚科教授
川島 眞先生

スキ ン ケ ア



紫外線対策は秋や冬も必要
紫外線は一年中降り注ぐ肌の大敵。
男女を問わず対策が必要です。

カギ穴 AFTER CARE

夏の紫外線でダメージを受けた肌は 保湿とビタミンC摂取で早期改善

猛暑が続いたこの夏、強い日差しによって肌はかなりのダメージを受けています。さらに長時間エアコンのきいた室内で過ごした人は、肌の水分が失われ、夏場から“ドライスキン”という乾燥肌状態になっている可能性があります。皮膚は表面から表皮・真皮・皮下組織の順に構成されていて、表皮の上層部には皮脂膜・天然保湿因子・角質細胞間皮膜という3つの保湿成分によって肌の潤いを保つ角質層があります。ドライスキンとは、角質層の水分量が減少して乾燥した状態の皮膚のことです。

秋口のスキンケアに必要なのは、紫外線によるシミ・ソバカスの発生を予防すること。ビタミンCが含まれた野菜や果物をたっぷりとり、美白成分が含まれた化粧水を使って皮膚の内と外からアフターケアをしましょう。また、ダメージを受けた肌は乾燥しやすいので、セラミドやアミノ酸など、角質内と同じ成分が配合された保湿化粧水やクリームを塗り、水分を補給することも忘れないようにしてください。

カギ穴 MOISTURE

寒い時期は空気の乾燥を防ぎ 入浴後のケアで肌の潤いを保つ

空気の乾燥する秋と冬は、肌がつっぱったり、かさつくもの。その状態を放置しておくとな肌荒

れ、外的刺激に弱くなり、強いかゆみを伴う湿疹である“皮脂欠乏性湿疹”になることもあるので要注意です。

10月から3月ぐらいまでは何よりも乾燥を防ぐことが大切です。室内では加湿器を使って、ある程度の湿度を保つようにしましょう。熱いお風呂に入るのは肌に刺激が強く、油分をとりすぎてしまうのでおすすめできません。ぬるめのお風呂で適度に体を温めたら、早めに保湿クリームを塗ること。お湯が角質にしみ込んで潤っているうちに保湿すれば、体の表面から水分を逃さず、みずみずしさをキープできます。

カギ穴 CLEANSING

日本人は肌を洗いすぎ！ 強い刺激は皮膚をより乾燥させる

体を清潔にするのはいいことですが、皮膚をゴシゴシ洗うと必要な角質まではがれ落ちてしまって逆効果。日本人はきれい好きな人が多く、特に女性は洗顔しすぎる傾向にあるので注意が必要です。体を洗う際には木綿など柔らかい素材のタオルを使い、弱酸性のせっけんをしっかり泡立て、その泡をつぶさないよう優しく洗うようにしてください。

すでに乾燥によって肌が荒れてしまっている人は、新陳代謝によって浮いてきた皮膚やカサブタを無理にはがすのは、炎症を悪化させるのでやめましょう。どのような場合でも皮膚に強い刺激を与えるのは禁物。正しいスキンケアで肌を乾燥から守ってあげましょう。