

夏が過ぎ、顔の肌状態はいかがですか？

問題ないと思っても、9月の肌は思った以上に弱っているといえます。紫外線をきっちりガードして過ごした方もそうでない方も、一度鏡をじっくり見て顔の肌状態を観察してみましょう。

●今の肌状態を知る

紫外線によってダメージを受けた肌の内側は、一般的に次のような状態になっている場合があります。

- ・ シミやしわの原因であるメラニンが増えている
- ・ 肌の生まれ変わるターンオーバー周期が崩れている
- ・ コラーゲンを作れない細胞になっている
- ・ 肌の水分量が減っている など



上記のような肌細胞がダメージを受けた場合、さまざまな肌機能が低下して免疫力が落ち、その結果、肌のトラブルを引き起こします。この時期の肌トラブルの代表的なもの、それらの肌ケア方法をご紹介します。

【肌がひりひり痛い、赤みがある】

夏にダメージを受け、肌体力が低下している状態です。肌に栄養を与え、肌体力を取り戻すことを第一に考えましょう。

<肌ケア方法>

ビタミンC、Eやセラミド、ヒアルロン酸などが入った美容液や保湿剤など機能性化粧品で、肌にしっかり栄養を与えてあげましょう。そのあと肌の調子がよくなったら、肌状態を確認しながら、ピーリング（老化した古い角質を取り除く）効果のある石鹸やマッサージパックを使ったり、保湿ケアをしたりするなどします。男性でも、男性用化粧品がたくさん出ていますので、同じような肌ケアをすると良いでしょう。さらにひげそり後には、ローションなどで保湿することを忘れずにしましょう。

【肌がくすみがちで、少しかたい】

紫外線を肌深部に浸透させないためにシミの元であるメラニンが増えている、または肌を守るために角質層が分厚くなった状態です。肌にたまった古い角質を取り除きましょう。

<肌ケア方法>

ピーリング効果のあるものなどを週2回程度使い、古い角質を取り除きましょう。ピーリング剤は、ミネラル成分が多く、ビタミンC、Eが含有されているもの、保湿剤がしっかり入っているものを選びましょう。

●毎日の肌ケアも必要

夏が過ぎてこの時期は、日常的な肌対策も少し気を緩めがちになりますが、毎日の肌ケアは必要です。

- ・ 9月でも日焼け止め対策を続ける
- ・ 保湿もしっかり行う
- ・ ビタミンCが含まれた食べ物を積極的に食べる など

※今回ご紹介した対策を実践する場合は、十分ご注意のうえ、自己責任で行ってください。
また、ケア方法によって肌に合わない場合もございますので、症状に不安のある方は専門医にご相談ください。
効果には個人差があります。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp