

春の肌トラブル「ゆらぎ肌」にご用心!

鎌倉市市民健康課 堀江 恵理

ポカポカ陽気になり、お花見に出かけたり、新しい出会いがあったりと、ワクワクする季節になってきましたね。そんな時、「肌荒れして表面がザラザラする」「ずっと使ってきた化粧品なのに最近ピリピリする」など、肌の調子が悪く、憂鬱な気持ちになることはありませんか？

春は、冬から続く乾燥、増える花粉やホコリ、紫外線からの刺激、寒暖差や環境の変化によるストレスが原因で、肌のバリア機能が低下し、不調に悩まされる「ゆらぎ肌」になりやすい季節です。「ゆらぎ肌」とは普段の肌状態とは異なり、一時的に敏感肌に傾いている肌状態のことで、いつもより、ちょっと丁寧にケアをすることでよくなります!

◆落とすケア

帰宅したら、花粉やホコリを落としましょう。花粉やホコリは髪にも衣服にもついています。化粧品のファンデーションに含まれる油分は、それらを吸着しやすいということをご存知ですか? 帰宅後、早めにお化粧を落とすことは肌トラブル予防のためにも大事です!

◆保湿ケア

なんといっても保湿が大事! バリア機能の代わりになるワセリンやクリームなどの刺激が少ない、浸透しにくいものを選び、潤いを閉じ込めましょう。それでもよくなる場合は皮膚科に相談を。

◆食事ケア

バランスの良い食事は美肌の源になります。良質なタンパク質のほか、ビタミン&ミネラル、食物繊維を摂ることを心がけて。そして、青魚(アジ・サバ等)はお肌にも効きますよ。



◆ゆっくり入浴、たっぷり睡眠でストレスケア

「ゆっくり、ゆったりと入浴することで血流アップ、リラックス効果でストレス解消!」はお肌にとっても良いです。そして、たっぷり睡眠は、肌の生まれ変わりに必要な、成長ホルモンの分泌を促します。

肌トラブルを予防することは、身体の調子を整えることにもつながりますね。健やかな肌で、心地よい春の陽気を存分に楽しみましょう♪