

今月は本間が担当します。よろしくお願いします。
今年も残すところあと2ヶ月となりました。気温もだんだん下がり
私の大好きな季節、「冬」が近づいてきました。
趣味でスキー・スノーボードをしているので、今シーズンはどこ
の山へ行こうか考えるだけでもわくわくが止まりません!

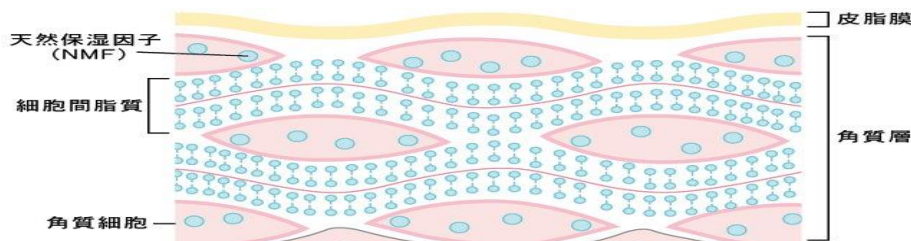
さて、今回は**乾燥肌対策**について紹介していきたいと思います。

<症状>



- ・肌がつっぱる
- ・白い粉をふいている
- ・唇が切れやすい
- ・かゆみを感じる
- ・ごわつき、ざらつきがある

Q. 何故この時季に乾燥がひどくなるのか



角質層の水分保持に関わっているのは、NMF(天然保湿因子)と細胞間脂質、そして皮脂膜の3つです。一番表面にある皮脂膜は、汗と皮脂から構成される、いわば天然のクリーム。潤いを閉じ込めながらお肌を外的刺激から守っています。ですが、気温が低下すると汗も皮脂も分泌量が低下するので、皮脂膜が十分に作れなくなってしまう…

これが冬にお肌が乾燥しやすくなるメカニズムです。

裏へ



しかし！



このような乾燥肌はしっかりケアをすれば回復し、潤った肌を維持していくことができます。

ポイント① 洗顔のやりすぎに注意

顔を洗う時、ごしごし洗ってしまうと肌にダメージを与え逆効果になってしまいます。

まずはしっかり洗顔料を泡立て、肌理の細かい泡を作ります。そして指先を使い泡で優しく顔を撫でるように洗います。

そうすることで肌を傷つけずに汚れを落とすことができます。

ポイント② 化粧水・乳液をたっぷり使う

お風呂から上がったならこの2つを使いましょう！



化粧水

片手のひらから、こぼれないくらいの量を出し、両手のひら全体に広げ、顔の中心から外側へ、大きく円を描くように伸ばします。化粧水がなじんだら、もう一度同じことを繰り返します。肌全体が潤うまで、ていねいになじませてください。(3回程度繰り返す)

乳液



乳液の役割は、肌に潤いを与えて化粧水や美容液の成分を肌に閉じ込め、乾燥を防ぐことです。乳液を肌につけるタイミングは、化粧水が肌にしっかり浸透してからです。10円玉から1円玉の大きさを手に取り、両手に広げた後顔の中心から外側に向かって大きく円を描くように伸ばしていきます。乾燥しやすい所は必要に応じて重ねづけしていきましょう。

以上の事を試し、しっとりすべすべお肌を目指しましょう！