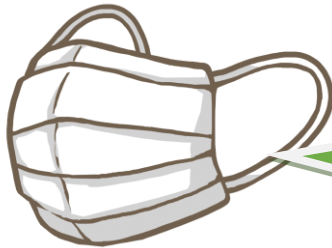


夏のスキンケア



皮膚・排泄ケア認定看護師 本間 郁

お肌とからだをうるおしてくれる大切な汗。
夏は汗をかきやすいですね。汗は必要以上に上がってしまった体温を下げる働きをします。
でも、夏の汗はしっかり対策しておかないと、
ベタつき・肌荒れ・乾燥 などなど。肌のトラブルに繋がります。



特に今年の夏はマスク
必着なので、肌にとっても過酷な日々です！

汗をかくと、皮膚にどんな影響があるの？

問題①

汗をかいて、そのままにしておくと、お肌は水分を吸収してふやけてしまいます。ふやけた皮膚（浸軟といいます）は肌のトラブルの大敵です。

ちょっと手でこすったり、搔いたりすることで皮膚が傷つきやすくなっているのです。

問題②

汗が蒸発するときに、肌のうるおいも一緒に奪われてしまいます。

水分の蒸発をストップさせるために、皮脂分泌が過剰になりベタつきやすいお肌になってしまいます。

そして、うるおいのなくなったお肌は、

毛穴の黒ずみや開き・皮脂の分泌過剰・内側はカサカサの乾燥肌になります。ますます肌にとっては過酷な環境になります。

問題③

汗をかいてそのままにしておくと、お化粧が崩れやすくなります。

せっかくUVケアしていても、これでは、紫外線対策も効果半減になってしまいますね。

汗対策のポイント

ポイントをしっかりとおさえて、汗のダメージにストップをかけましょう

ポイント①

汗をかいたままにしておくと、角質層が水分を吸収してふやけてきます。汗をかいたら、なるべく早く拭きとりましょう！

拭くときのポイントは、こすったり、強く抑えたりしないで、優しく吸い取るようにしましょう。

水分をたっぷり含んだ角質層は、とっても傷つきやすいので注意です。

ポイント②

汗をはじく、油分のベールをつくりましょう。

汗でふやけたお肌は角質層が未熟なために、天然の皮脂膜を作れなくなり弱い肌になっていきます。

汗をかいたときは、失われた皮脂膜を補うように、油分のあるクリームなどで、お肌をしっかりと保護しましょう。

汗が蒸発した後は、肌のうるおいも蒸発しています。

乾燥しがちなお肌に紫外線があたると、なおさら肌が傷んでしまいます。シミの原因にも！夏こそ保湿が鉄則です。