



・第1回・

フェイシャルスクラブクリーム
40周年
スペシャル企画

教えて! ドクター

コッツフォード
良枝先生の
美活レッスン



コッツフォード 良枝 院長

抗加齢学会専門医／麻酔科認定医

2007年山梨大学医学部卒業、その後国際医療センター国府台病院で初期研修。研修後は日本医科大学麻酔科に入局し勤務。その後、大手美容クリニック勤務のち、一般皮膚科、美容皮膚科などの勤務、院長勤務などを経て現在はGINZA Zen禅クリニック院長。

アレルギーにご用心! 外敵から肌を守る 春のスキンケア

今回は、春の花粉などの影響による肌トラブルやその対策、スキンケアのコツなどについてお話しします。

花粉が引き起こす春の肌トラブル

春は気温の上昇や冬の間の暖房によるストレスなどが重なり、肌トラブルが起きやすい季節です。さらに日本では年々花粉の量が増えていると聞きますが、花粉による肌のお悩みは増えているように感じます。いわゆる花粉症ではなくても、花粉が原因の肌トラブルが起きるケースはあります。接触皮膚炎といって、カサつきやザラつき、かゆみ、赤みなど。これもアレルギー反応のひとつで、治療を受けるほどではなくても肌の状態に何らかの異変を感じているというケースは少なくありません。地域によって差があるものの、春はスギ、ヒノキなどのアレルゲンになりやすい花粉が多い季節。またPM2.5や黄砂の飛来も増えるので、花粉症ではないけれども肌が荒れる場合はこれらの影響を受けている可能性もあります。

春に多い花粉



対策は肌をガードすること

花粉やPM2.5などによる肌トラブルの対策は、まず帰宅後にできるだけ早く洗顔すること。タオルなどは家中に干して、なるべく花粉がつかないようにするこ

とが有効です。物理的に肌をガードできるマスクも、状況に応じて活用するとよいでしょう。

また外出時は、日焼け止めなどをしっかり塗るようにしてください。これらのアイテムは、大気中の有害物質から肌を守るバリアの役割をしてくれます。塗る時はこすらずに、やさしく肌にのせるように塗ってあげくださいね。

それから、しっかりと保湿をすることは花粉対策のためにも重要なポイントです。肌は乾燥するとバリア機能が低下して、アレルゲンの影響を受けやすくなるからです。

スキンケアの準備としての洗顔

洗顔の主な目的は汚れや余分な皮脂を落とすのですが、次に使う化粧品の美容成分が肌に入りやすくなるためのものもあります。スキンケアの準備ともいえるでしょう。

この準備を怠ると、どんなに良い化粧品を使ってもあまり意味がなくなってしまいます。余分な汚れや皮脂が妨げになって、せっかくの美容成分も肌に吸収されにくくなってしまうからです。

また皮脂は、乾燥のサインでもあります。洗顔後に肌が乾燥していくと皮脂が出てきてスキンケアの邪魔をしてしまうので、洗顔後はできるだけ早めにスキンケアをしましょう。洗顔は朝と夜の1日2回が基本ですが、朝の洗顔は主に寝ている間に分泌された皮脂を落としてあげられればいいので、やさしく洗うようにしてください。



ビタミンCで体の中から元気に!

春に積極的に摂りたい栄養素のひとつが、ビタミンCです。ビタミンCには、肌や粘膜を強くしてメラニン色素の生成を抑えたりコラーゲンの生成を促したりする働きがあります。また強い抗酸化力があるので、大気中の有害物質などで傷ついて活性酸素が溜まってしまいがちな春の肌に必要とされる栄養素です。ところが、ビタミンCは体内で作ることができません。さらにストレスを受けると消費されてしまう栄養素で、満員電車に40分乗っただけで体内のビタミンCはゼロに近いレベルまで減ってしまうともいわれています。春は新生活などの環境の変化でストレスを感じやすい季節ですから、より意識して摂ることが大事かもしれませんね。

ビタミンCを効率よく摂るには、普段の食事に加えてサプリメントなどを活用すると良いと思います。多く摂りすぎると排出されてしまう栄養素なので、1日2~3gを目安にこまめに摂るのがおすすめです。

また生活面では、規則正しい生活を心掛けてください。よく寝ると、なんとなく肌の調子っていいですよね。睡眠は、とても大切です。

キレイな肌のために、体の内側からも元気に毎日を過ごしましょう。

Check Point

キレイの常識 ホント or ウソ

「ビタミンCは、朝に摂らない方がいい」

これは「ウソ」です。

一日のうち、どの時間帯に摂っても差し支えありません。寝不足の時などは元気になりますし、朝に摂ってあげると良いですよ。

ビタミンC配合のスキンケア用品も、市販されているものは朝に使っても問題ありません。使用方法を確認した上で、上手に取り入れてみてください。

※医師に処方された治療目的のものなどは、用法・用量を確認しましょう。

コッツフォード良枝先生の
美活レッスンはWEBサイトでも
ご紹介してまいります。

エリナの今がここにある
www.erina.co.jp会員サイト