



第3回

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

気温の変化は美肌の大敵! めぐりがつくる 秋の健やか肌

今回は、夏から秋への季節の変わり目に抱えやすい
肌トラブルの原因や対策についてお話しします。



よしえ
コッツフォード 良枝 院長

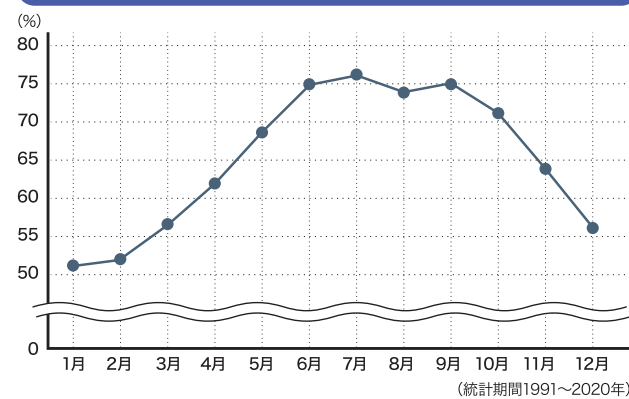
抗加齢学会専門医/麻酔科認定医
2007年山梨大学医学部卒業、その後国際医療センター国府台病院で初期研修。研修後は日本医科大学麻酔科に入局し勤務。その後、大手美容クリニック勤務ののち、一般皮膚科、美容皮膚科などの勤務、院長勤務などを経て現在は銀座プラチナクリニック院長。

夏の疲れと乾燥シーズンの到来

夏の間紫外線やエアコンの影響を受け続け、秋の肌は疲れています。紫外線から肌を守ってくれる日焼け止めが、使い過ぎると肌に負担をかけることも。そのため夏から秋にかけては乾燥や肌荒れ、シミなどの肌トラブルが起きやすい季節です。私のクリニックでも、この時期はこうしたお悩みが多く聞かれるようになります。

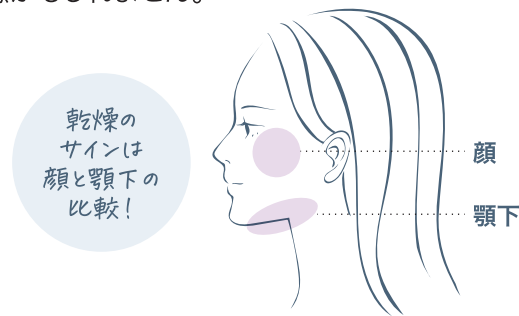
そして、いよいよ秋は空気の乾燥が始まる季節です。気象庁のデータによると、相対湿度の月別平均値は10月から下がり始め1月から2月に最も低くなります。空気が乾いてくると肌の水分が奪われやすくなり、乾燥した肌はバリア機能が低下します。そのため炎症を起こして肌荒れしたり、ターンオーバーのリズムが乱れてくすみやゴワつきにつながったりします。

相対湿度月別平均値(東京)



気象庁「東京(東京都)平均値(年・月ごとの値)」を加工して作成
(https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/view/nml_sfc_ym.php?prec_no=44&block_no=47662&year=&month=&day=&view=)

洗顔後の肌がいつもより早く乾くと感じたら、乾燥のサイン。また、比較的紫外線を浴びにくい顎下あたりと顔の肌の質感を比べてみてください。顎下あたりの方がしっとりしている気がしたら、顔が乾燥している状態かもしれません。



寒暖差がもたらす肌への影響

気温が下がってきて汗をあまりかかなくなると、体の代謝機能が低下して血行不良などのめぐりの悪い状態になります。

また夏から秋へ向かう頃は1日の気温の変化が大きくなりますが、この寒暖差によって人の自律神経がバランスを乱してしまうことも。この自律神経の乱れも肌のターンオーバーのリズムを崩し、さらには「寒暖差アレルギー」といわれる症状を引き起したりします。「寒暖差アレルギー」はアレルギーといってもアレルギーによるものではなく、体が気温の変化に対応できないと現れる症状といわれています。寒冷蕁麻疹もそのひとつで、気温の変化は肌の状態に大きく影響しているのです。

スキンケアの基本はやっぱり保湿

この季節も、重要なのは保湿です。いつものスキンケアアイテムを乾燥が気になる部分に重ねづけしたり、ビタミンCやセラミド配合の保湿クリームなどを足すのもおすすめ。肌につける時は「擦らず、押し当てるように」がポイントです。唇も乾燥しがちなので、リップクリームなどで忘れずに保湿ケアしてあげましょう。また、特に秋は髪健康にも気を配りたいものです。紫外線は頭皮にもダメージを与えていますし、暑さで頭皮の皮脂は過剰になります。それにムシも加わり、抜け毛や髪のうねりの原因に。頭皮ケアを意識したシャンプーなどで余分な皮脂を落としてあげると、美しい髪を目指せます。

食事と睡眠で健やか肌に

秋の健やか肌のためのポイントは、自律神経のバランスを整えること。寒暖差が大きい日は、着るものでしっかりと調節するだけでも対策になります。体を冷やさない食生活を心がけ、ビタミン類、特にビタミンB群やC、Eなどをバランス良くとりましょう。ナッツ類は、手軽にビタミン補給ができておすすめです。旬の食べ物も積極的に取り入れるとよいですよ。そして、肌の新陳代謝を高めてダメージを修復するために重要なのは睡眠時間です。睡眠時は、成長ホルモンの分泌が活発になり、特にメラトニンは抗酸化作用を持ち健やかな肌を保つために重要です。

秋の夜こそ、リラックスして質のよい睡眠を心がけてください。昨今は質のよい睡眠をとるためのサプリメントなども発売されていますので活用してもいいのかもしれませんが。

Check Point キレイの常識 ホント or ウソ

「睡眠時間が少ないと抜け毛が増える」

これは「ホント」です。睡眠が不足している時は、交感神経が優位な状態が長くなります。交感神経が活発に働いていると男性ホルモンの分泌が増え、頭皮の皮脂量が過剰な状態に。それが抜け毛などのトラブルにつながることがあります。髪健康のためにも、十分な睡眠を心がけましょう。



コッツフォード良枝先生の美活レッスン【第1回】【第2回】は、エリナWEBサイトでもご覧いただけます。ぜひ、ご一読ください。

エリナの今がここにある
会員サイト
www.erina.co.jp