



エリナ★ビューティーコラム vol.5 [2025.06.26改定]

暑さや湿気で夏バテ気味という方も多いと思いますが、お肌も同じように夏のダメージを受けています。「夏は肌年齢が上がる季節」と言われるほど、肌を衰えさせる原因がいっぱい。この時期のスキンケアを怠ると、秋になって後悔することになります。秋枯れ肌に泣かないために、きちんとお手入れしましょう。

夏老け肌の原因は？

夏老け肌の原因は紫外線だけではありません。

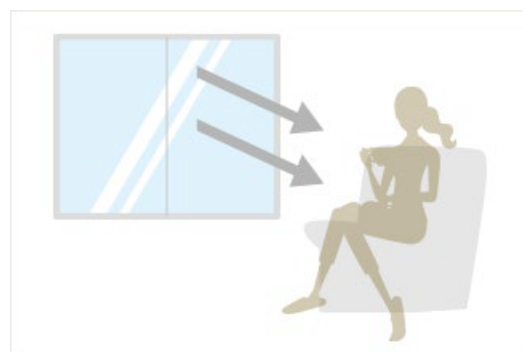
- 汗・皮脂の過剰分泌
- エアコン・扇風機の風による乾燥
- さっぱり志向のお手入れによる保湿不足
- 室内外の気温差
- 冷房による冷え
- 冷たいモノの過剰摂取
- 熱帯夜による睡眠不足
- など

このように、高温多湿な日本の夏には、肌を老けさせる様々な要因が重なっています。

紫外線対策は全身くまなく！

肌を老けさせる原因はたくさんありますが、紫外線による老化、いわゆる「光老化」が全体の約80%を占めているのをご存知ですか？

紫外線はメラニンの生成を促進したり、真皮にダメージを与えたりして、シミ・ソバカスやシワ・たるみなどの原因となる厄介者です。曇りでも雲を透過しますし、家の中ですらカーテン越しに紫外線は降り注いでいますから、365日手を抜かず、顔だけでなく全身くまなく日焼け止めを使いましょう。



また肌同様、目も紫外線のダメージを受けています。炎症の原因になるだけでなく、メラニンを増やしてしまうのです。目にはサングラス、そして帽子や日傘などで日よけすることもお忘れなく！



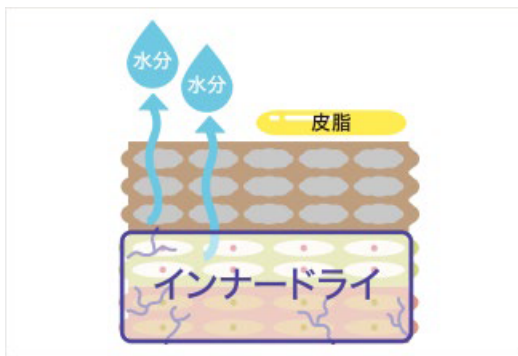
一年中、生活紫外線から肌をプロテクトしつつ、日中の素肌をしっとりさせてくれるのが「サンスクリーンモイスタライザー」。そして体の内側からは「エリナ アイケア」で意識しながらケアしてあげましょう。

夏ダメージ肌のケアポイント♪

肌表面は皮脂のテカリで、一見ツヤのある肌に見えるかもしれませんが、実は肌の防衛本能で皮脂を過剰分泌している状態で、内側は乾燥しているインナードライ肌になりがちな夏。

水分量が不足している肌には、化粧水による保湿ケアを。冷蔵庫で冷やした「トナー&フレッシュナー」なら、しっかりと肌に潤い補給しつつ毛穴も引き締まって◎です。

そして紫外線でダメージを受けた肌には、うるぶる成分のコラーゲンとヒアルロン酸を贅沢に配合した美容液「GWSエッセンス」で、肌にハリと弾力を与えましょう。そして体の中からは低分子マリンコラーゲンを含む「ザ・ビューティーコラーージュブルミエール」がオススメ。



♪リフトアップケア♪

GWSエッセンスを1プッシュ手に取り、指から手のひら全部を密着させて、頬全体を持ち上げるようにして、引き上げたままこめかみで10秒キープしてしっかりリフトアップ。これを数回繰り返します。

