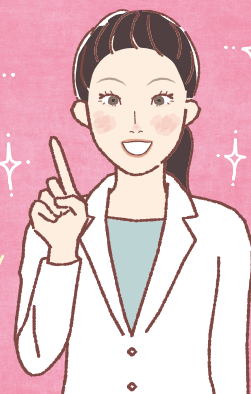


佐藤
ビューティ
トレーナーの

スキンケアの 現場からこんにちは!

皆様からのスキンケアについてのお悩みやご相談にお答えします。

Hello!



Q A

高温多湿になる夏、
肌トラブルを引き起こしやすくなります。
肌がベタつく原因やお手入れについて、
アドバイスをください!

シリーズ
第2回

いやーな肌のベタつき、 実は「インナードライ肌」かも?

健康な肌は、角層内が水分で満ちていますが、インナードライ肌は角層内が乾燥していて、それを防ごうとして皮脂が過剰に分泌されている状態です。角層内に水分が行き届いていれば、肌の防御機能が働いて皮脂が過剰に分泌することはありません。

また、脂性肌（オイリー肌）と勘違いして油分を抑えたお手入れだけになると、角層内の水分を留めておくことができず乾燥が加速してしまうことも。また、汗をかいたあとは、汗が乾く時に肌から水分が蒸発しやすくなります。

肌の表面がベタついているので気づきにくいですが、肌の内部はカラカラ状態かもしれません。
(P32、P33参照)

ポイントは 水分と油分のバランス

この時期は、朝の洗顔で寝ている間の汚れや酸化した皮脂を取り除くことが重要です。ジェントルウォッシュの泡でモフモフ洗いをしましょう。そして、Jオイルを手のひら全体でジュワッと肌に押し込みます。Jオイルは洗顔後の化粧品のなじみをよくし、過剰な皮脂分泌を調整してく

れます。水分と油分のバランスのよいモイスチャライザーは、夜のお手入れでたっぷり肌に与えてあげましょう。またスキンケアの最後に、クリームでフタすることを忘れないように。

生活習慣も整えて

肌のベタつきが気になる時は、肌に乾く隙を与えないようにすること。そして疲れやストレス、睡眠不足は血液循環の乱れ、肌のバリア機能の低下につながるので注意しましょう。

また紫外線のダメージは、肌内部の水分不足や肌の免疫力低下につながります。朝のお手入れはベータジンセン AO デイクリームをたっぷりなじませてからサンスクリーンモイスチャライザーをつけると、肌に密着してきれいに仕上がるので紫外線防止効果が高まります。

ビューティートレーナー

佐藤 直子（さとう なおこ）

profile

2008年に（株）エリナ マーケティング部化粧品担当として入社。2021年にエリナを退職し、2022年からビューティートレーナーとして活動し現在に至る（エリナ専属ビューティートレーナー）。2018年に日本化粧品検定1級取得。2021年に日本介護美容セラピスト協会の認定セラピストとなり、現在トレーナー業の傍ら、地域の社会福祉協議会管轄の施設にてセラピストとして活動中。



「スキンケアの現場からこんにちは!」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

