

## 産後1年頃に現れる肌トラブル対策

吹出物が何度でもでき、オイリー肌が気になる。または極端に乾燥し、肌が荒れて化粧ののりが悪い。産後1年経った頃、多くのお母さんが肌トラブルに悩まされます。離乳食の準備や育児で忙しい中でもできる“シンプルなスキンケア”や食物から取り入れるビタミン補給を実践してみませんか？

### 水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブライダルなどで東海地区を中心に全国で活躍中のフリーランスヘアメイク。着付けにも定評があり、国家資格である「着付け技能士」を取得。5歳の男の子、3歳の女の子のママ。



そろそろ育児生活にも慣れてきた産後1年。職場復帰が控えていたり、歩きはじめたお子さんとの外出も多くなってきたことでしょう。しかし、その頃に多く見られるのが肌荒れトラブル。顔が脂っぼいのにかサカサする、吹出物が大量発生する、化粧ののりが悪くすぐに崩れるなんてことはありませんか？産後1年頃あたりはとくにホルモンバランスの乱れの影響で敏感肌になっています。また慣れない育児のストレスや夜中の授乳などによる睡眠不足によって皮膚のバリア機能も低下します。この状態で今まで通りのスキンケア用品を使用したり、忙しさから肌に何もしなかったり、疲れているからと甘いものを摂りすぎると吹出物や肌荒れがさらに悪化してしまいます。

乳児の育児中は“シンプルなスキンケア”が基本。まずはいつもの化粧品を敏感肌用に切り替え、保湿力の高い美容液やクリームで肌を労わります。外出予定が

なく化粧をしない日は、洗顔料を使用せず水のみで洗顔し、その後に必ずスキンケアをおこなうことが大切です。また授乳中の女性は体温が高く、体内の水分が蒸発するので乾燥も目立ちます。市販のスプレー式ウォーターや化粧水を持ち歩き、かさつく前にひと吹きして乾燥を防ぎましょう。



何度も繰り返す吹出物は、体の内側から治すことも大切。過剰な皮膚の分泌を抑え、抗炎症作用のあるビタミンCがおすすめです。赤ピーマンやキウイフルーツ、じゃがいもにもビタミンCが多く含まれているので、日ごろの食事で意識して摂ってみるといいでしょう。毎日、一定量のビタミンCを補うにはサプリメントも効果的です。