

花粉や乾燥による春の肌トラブルを解消

「三寒四温」という言葉があるように、気温の変化が激しい春は、さまざまな肌トラブルに悩まされる人が増えます。また、春風が運んでくる花粉やチリも、潤いあふれる健康的な肌を維持するうえでやっかいな存在。乾燥や吹き出ものなど、春の肌状態を改善するための洗顔・スキンケア方法をご紹介します。

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。8歳の男の子、5歳の女の子のママ。



体内の新陳代謝が活発になり、ホルモンの分泌が盛んになる春は、皮膚も皮脂や汗の分泌量が増え、異物に対して過敏に反応する「敏感肌」へと変化します。さらに、風に乗って運ばれてくる細かな花粉やチリが汚れとして溜まりやすく、日に日に強くなる紫外線の影響も重なり、乾燥や肌荒れなどのトラブルを引き起こしがちです。

こうした春特有の肌トラブルを防ぐには、皮膚の表皮部分である角質層に十分な水分を保ち、ダメージを与えようとする外敵から身を守る“バリア機能”を正常に維持する必要があります。角質層のケアで重要なことは、日々のクレンジングと洗顔。外出先から帰宅したら、花粉やチリといった皮膚表面に付着している刺激物をきれいに取り除きましょう。注意したいのは、角質層を傷つけてしまうような、洗浄力が強すぎるクレンジング剤や洗顔料を使わないこと。スクラブ入り、界面活性剤など、皮膚に刺激を与えてしまうものは避け、できるだけ自然の成分で作られた製品をおすすめ

します。洗顔の際には、手のひらで洗顔料をよく泡立て、全体にやさしく広げて汚れを浮き上がらせ、体温よりも少し低い30度程度のぬるま湯ですすぐように洗い流します。そして洗顔後の拭き取りも、決して「擦る」のではなく、やわらかいたオルで押さえるように拭きとることが大切です。

また、肌の乾燥を防ぐため、クレンジングや洗顔の後には、しっかりと水分補給を行うことを忘れずに。たっぷりの化粧水で肌を潤し、乳液や美容液でその潤いを閉じ込めます。冬が終わり温かくなったから、と乳液や美容液を「さっぱり系」に変えようとする人がいますが、この時期はまだまだ空気が乾燥しますので、「しっとり系」を選ぶようにしましょう。

