

お母さんのためのお役立ちコラム

季節の変わり目に悩む肌荒れを簡単ケア

冬から春にかけての季節の変わり目は、寒さ、乾燥、ホルモンバランスなどが要因となって、皮膚のバリア機能が低下します。それによって肌荒れや大人ニキビに悩まされることも少なくありません。育児や家事で忙しいママの肌トラブル対策に、時間をかけなくてもできる簡単なお手入れ法を紹介します。

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。7歳の男の子、5歳の女の子のママ。



寒い季節は、とくに肌が乾燥したり荒れやすくなったりしませんか？

冬は寒さで毛穴が閉じ、肌を守るために角質が厚くなりやすく、さらに大気乾燥によって肌はゴワついた質感に。いくら日ごろのスキンケアに気を付けていても、疲れや睡眠不足などわずかな体調の変化が、肌トラブルを引き起こす原因となります。

寒い時期の肌状態に悩んでいるうちに訪れる春。暖かくなると代謝も上がり、肌は活性化されてデトックス（体内に溜まった毒物を排出させる）をおこないます。しかし冬の間に溜まった老廃物が外に出ようとしても、分厚い角質や閉じた毛穴が邪魔をして、外に出られずに詰まってしまう。結果、プツプツと小さなニキビや吹き出物ができたり、くすみがちな肌に…。水分も浸透しづらくなるので、乾燥や肌荒れを起こし、化粧のノリにも影響を及ぼします。

とくに肌トラブルに悩まされる冬から春にかけては、肌を柔軟にし、毛穴の汚れをしっかり取り除くことが大切です。肌を柔らかくするには、「熱気」と「水分」

で毛穴を開かせるスチームタオルが効果的。清潔なタオルにミネラルウォーターを含ませ、レンジで45秒程度温めて顔の上に乗せ、ぬるくなってきたら顔から外しましょう。タオルを乗せる前にクレンジング剤を顔に

なじませておけば、クレンジング効果も得られます。

肌に優しいタイプのゴマージュやスクラブなどのピーリング剤も、毛穴を洗浄し、詰まりをとってくれます。しかしピーリングを頻繁におこなうと、逆に肌のバリア機

能を弱めて肌荒れの原因となります。できるだけ自分の肌質に合ったものを探し、週に1回程度を目安に使用してください。

ケアが終わったら、肌の状態に合わせてしっとりタイプやさっぱりタイプの化粧水、乳液、美容液などをしっかりとつけ、肌の大敵となる紫外線予防対策もすれば、きれいな肌が蘇ってくるでしょう。

