

自分で解決できることもある!

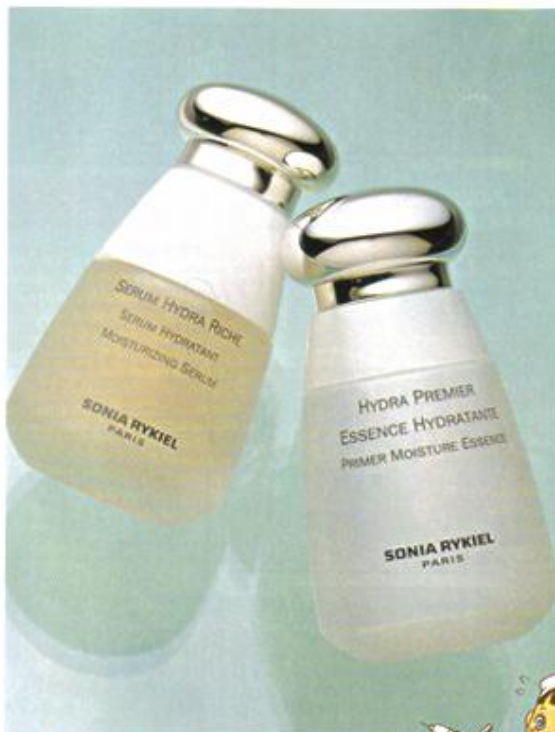
男も実践・家庭の美容

平和な日常に、突如として起こる美容のトラブル、そんなときに役立つのが「家庭の美容」だ。正しい知識と対策法を知れば、慌てることなく自分で解決できる。毎月めくる1ページが、美への最短距離となるのだ。

Photograph/Makoto Ozaki Text/Akira Watanabe Illustration/Yuko Oshiro

あるあるお悩み

今年の冬は、とても寒かった。そのせいか、僕は生まれて初めて、顔に、粉がふくことを経験しました。どうすればよいのか教えてください



2ステップで完全保湿を目指すパワーアイテム

右/洗顔後にまずこれを使用する。これは、肌のキメを整えると共に、湿度に応じて肌の水分バランスを調節する働きがある。「イトラ プルミエール n」(30mL) 5250円 左/その後、肌の水分を増加させるガンマPGA配合のこれを使う。「セラム イトラリッシュ」(30mL) 5250円(共にソニアリキエル 0120-074-054)



粉ふきは水分不足のシグナル。保湿ケアで乾燥肌を救助

粉ふき肌は、肌のSOSのサイン。早急な処置が必要だ。対処法の前に、まずは肌の構造についてのお話を。肌のもっとも外側にあるのが角質層。そして、水は肌の命とはよくいったもので、この部分は、全体の約30%が水分でできています。そして角質層には、潤いを保つための保湿メカニズムという機能があります。

この保湿メカニズムは、①角質細胞間脂質(角質細胞の隙間を埋める脂のことで、水分を逃がさないバリアとして働く) ②皮脂 ③NMF(アミノ酸などの天然保湿因子)の働きで構成されています。このバランスがうまくとれていることが、ベストな肌状態です。

保湿メカニズムの大敵は、乾燥した冬の外気やエアコンなどの空気が、これが角質層の水分を蒸発させ、バランスを乱します。すると角質がはがれ落ちて、肌が白く粉をふいたような状態になります。このような肌トラブルには、角質層の水分を増加させるための保湿ケアを行うこと。それには、洗

顔を保湿用の化粧水をたっぷりつけて、じっくりと手のひらで肌に馴染ませます。しっかりと浸透させたその後は、美容液や乳液をつけます。これらは水分を逃がさないようにする働きがあり、乾燥肌の人にはぜひ必要です。

乾燥のピークは、11~2月ですが、夏の紫外線対策も大切。紫外線は、保湿メカニズムにダメージを与えます。日焼けした年は、冬になっても肌が水口水口に……。そうならないよう、夏の外出時には、紫外線をカットする美容液や乳液を忘れずにつけましょう。

【今月の先生】
広葉プライム皮膚科
美容皮膚科医 加藤
吉岡 敦子先生

皮膚科医、日本皮膚科学会、日本美容皮膚科学会、日本内科学会、日本抗加齢医学会会員、東邦大学医学部卒業後、同大学付属病院にて内科及び皮膚科、都内美容クリニックなどの勤務を経て現職。身体の内外科から、美肌へと指南する。
<http://www.hiro-prime.com/>

