

さやだより



今月は「夏のスキンケア」について

平成30年7月号

◆夏の肌トラブルの原因は？

夏、気になるのはやはり**紫外線**です。しっかり紫外線対策をして肌のダメージを防ぎましょう。汗による湿疹も気になる季節です。また、冬よりはしっとりしていると思っているかもしれませんが、実は夏のお肌も**乾燥**しています。冬の乾燥を防ぐためにも夏のスキンケアをしっかり行いましょう。

◆汗について！



汗には「**体温調節**」「**肌の保湿**」「**免疫効果**」「**抗菌作用**」などの大切な役割があります。手のひらや足の裏の発汗は「**滑り止め**」の役割も果たしています。しかし、大量の汗を放置しておくともともと弱酸性のお肌がアルカリ性に傾きバリア機能が低下して「**あせも**」や「**感染症**」の原因になってしまいます。

汗腺は2種類あります。全身に分布する「**エクリン腺**」から出る汗は主に体温調節に関わっています。汗の水分が皮膚で蒸発する時に熱が奪われ（**気化熱**）、異常な体温上昇を防ぎます。この汗は99%が水分なので、無色、無味無臭です。「**アポクリン腺**」は毛根に開口部があるため、脇の下、外耳道、外陰部等の限られた部分に存在します。ここから出る汗は乳白色で、たんぱく質や脂質を含んでいます。これらが皮膚表面の雑菌に分解されると臭いの元になってしまいます。

本来汗はサラサラした水分の多い「**良い汗**」ですが、発汗を促す交感神経の働きが鈍ったり、運動せずエアコンのきいた室内で常に過ごし汗腺の働きが鈍るとベタベタした「**悪い汗**」をかくようになります。



◆夏の肌トラブル！

「あせも」

大量に汗をかくと汗管（汗の通り道）が詰まって湿疹の原因になります。湿疹を掻き壊した部分に黄色ブドウ球菌や溶連菌などの細菌が感染すると「**とびひ**」になってしまいます。

「アトピー性皮膚炎」

汗が細菌増殖の原因となったり、上手に汗をかけないことで、熱がこもってかゆみが増します。

「ニキビ」

夏は皮脂分泌も増加します。紫外線などの影響で毛穴がふさがり、皮脂が角質に混ざると角栓ができ、ニキビの原因となります。

◆夏のスキンケアのポイント！

☆汗はこまめにふき取りましょう。ただし、ゴシゴシこすってはいけません。やわらかい素材のぬれタオル等でそっと押さえましょう。

☆汗をかいたとき、できれば早めにシャワー等で流し、下着も着替えましょう。

☆紫外線やエアコンの冷気は皮膚を乾燥させ肌を刺激します。特に入浴後は、皮脂が流され乾燥しやすい状態です。ですので、すぐに保湿剤を塗りましょう。



◆紫外線について！

紫外線(UV)は強いエネルギーを持つ光です。日焼けだけでなく、口唇ヘルペスや白内障を悪化させたり、免疫力を低下させて体力をうばったりという影響もあります。



紫外線A波は肌の真皮に入り込み、コラーゲンにまでダメージを与えるので、シミやシワの原因にもなります。

B波は、浴びた直後から表皮にダメージを与え、赤くなってヒリヒリし、ひどいと水膨れになることもあります。

C波はオゾン層で大半が吸収されるため、人体に与える影響はないといわれています。

◆日焼け止めの選び方と塗り方

○曇りや雨の日も紫外線は降り注いでいますので**毎日使いましょ**う。紫外線防止効果が高いものは肌への刺激も強いので用途によって使い分けると良いでしょう。

日常生活 SPF15 PA+ **屋外での活動** SPF15~30 PA++または+++
炎天下での活動 SPF30~50+ PA++++

○「**乳液**」タイプが一般的です。振ってから使う場合もあります。伸びがよく、使用感が良いものは効果が少ない場合もあるので、説明書に従って塗り直してください。使い慣れてない方は清涼感のある「**ジェル**」タイプが使いやすいでしょう。「**シート**」「**スプレー**」「**パウダー**」タイプは効果が弱いので塗り直し用として使いましょ

○敏感肌の方は刺激の少ない「**ノンケミカルタイプ**」を使いましょ

○汗を大量にかく時や、海・プールに入るときは、水で落ちにくい「**ウォータープルーフ**」がおすすめです。耐水性のため、使用後に洗顔料やボディソープでも落ちにくい場合があるので説明書を確認しましょ

○**使用量が少なめだと効果がありません**。薄く2~3度重ね塗りしましょ

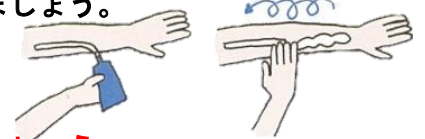
○日焼けしやすい額、鼻筋、頬骨は丁寧に、首筋、首、耳の後ろ、肩、手の甲もお忘れなく。

○口唇ヘルペスになりやすい人は紫外線カットのリップクリームも利用しましょ

○体の場合は直接線を書くように出し、円を書くようにのばしましょ

○泳いだり、汗をかいたりする時は**2~3時間毎に塗り直しましょ**。

○使用後は日焼け止めが肌に残らないよう、**クレンジング剤などで落としましょ**。



◆紫外線対策

- 紫外線の強い時間帯を避けて外出する。
- 外出時はなるべく日陰を利用する。
- 日傘をさす。帽子をかぶる。衣服で覆う。
- サングラスをかける。
- 日焼け止めを上手に使う
- 栄養を摂る。
- 睡眠不足を解消する。
- 日焼けしたらまず冷やす。ヒリヒリが続くときは受診する。



◆日焼け止めの表示！

日焼け止めの「**PA**」は**紫外線A波**の防止効果を表し、4段階で表示されています。

- + 効果がある
- ++ かなり効果がある
- +++ 非常に効果がある
- ++++ 極めて効果がある



日焼け止めの「**SPF**」は**紫外線B波**の防止効果を表します。SPFは1~50までの数値で表され、数字が大きいほど日焼け防止効果が高いです。例えば何も塗らない時、20分で肌が赤くなり始める人が**SPF30**の日焼け止めを使うと
 $20分 \times 30 = 600分$ (約10時間)
肌が赤くなるのを防げます。

夏のお肌におすすめ！



2e(ドゥーエ)の
保湿ミスト
日焼け止め