カサカサ肌におさらば
乾燥から肌を守る！

湿気が多い暑い時期でも、冷房の風が直接肌に当たり肌が乾燥している、なんてことはありませんか?毎日対策を行っていても気になる乾燥肌はさまざまな要因が重なって起こっています。正しいスキンケアを行い、乾燥から肌を守りましょう!

◆取材協力

日本スキンケア協会
代表理事
小野 浩二さん

エステティックコンテスト全国大会優勝。メディアで「エステ王子」として話題となる。現在はサロンでの現場経験を活かし「超一流のエステティシャンを育てる」をモットーに人材育成に力を入れる。サロンコンサル、企業研修、大学講師、メディア活動などを行っている。

乾燥肌は肌の水分が不足した状態のこと

乾燥肌とはその名の通り、肌に潤いがなく乾燥した状態のことを指します。肌のツヤの低下や、洗顔・入浴後の肌のつっぱった感覚がある場合は乾燥肌の可能性があります。**乾燥肌になると、肌に少しの刺激が加わっただけでヒリヒリとした感覚があったり、かゆみやひび割れの症状が慢性的に現れます。**

その他、女性に多い悩みに化粧のノリが悪くなることが挙げられます。表面に粉がふいているような乾燥した肌にファンデーションなどを塗っても、なかなか肌に吸着せず落ちてきてしまいます。化粧の前に化粧水や乳液などでカバーしたとしても、**肌の表面からは常に水分が蒸発している状態のため、時間が経過すると化粧が落ちてしまう**のです。

バリア機能の低下が乾燥肌を引き起こす

肌が乾燥する直接的な原因は、**皮膚の表面にあるバリア機能が低下**するためです。私たちの肌には皮脂膜とよばれる薄い膜があり、これがラップのような役割を果たして水分を保っています。しかし、さまざまな要因によって皮脂膜が機能しなくなると、バリア機能が低下し水分が逃げていってしまうのです。

バリア機能を低下させる要因として以下のものが考えられます。

ホルモンバランス・ターンオーバーの乱れ

皮膚は一定の周期で新陳代謝を繰り返しており、通常であれば**四週間ほどで新しい皮膚に生まれ変わります**。しかし、強いストレスや疲労、睡眠不足、偏った食生活など、生活習慣の乱れによってホルモンバランスが崩れ、ターンオーバーの周期が狂う場合があります。その結果、皮膚が本来の機能を果たせなくなり、水分が蒸発しやすくなり乾燥してしまいます。

紫外線

強烈な日差しのもとで長時間過ごしていると日焼けを起こして皮膚の表面に熱をもち、水分が奪われることはもちろんですが、**皮膚の奥にある細胞も破壊されます**。その結果、肌のキメが不均一な状態となり、皮脂膜も正常に形成されず乾燥しやすい肌となってしまいます。

摩擦

洗顔や入浴中に**強い力で肌をこすってしまうと、肌の細胞が傷つき正常なターンオーバーが促進されなくなってしまいます。**特に皮膚が薄くデリケートな顔面はダメージを受けやすく、乾燥肌が進行する場合も多いです。

空気の乾燥

湿度が極端に低く乾燥している環境では、**皮膚の表面からも水分が蒸発しやすくなり**、肌に異常が見られるようになります。

加齢

皮膚から分泌される皮脂の量は加齢とともに減少する傾向があり、肌の表面を守るバリア機能も低下していきます。また、肌の内部には通常六〇～六五％程度の水分量が保持されているのですが、**加齢とともに五〇～五五％程度まで低下してくる**ことも乾燥肌になりやすい原因のひとつです。

誤ったスキンケア

洗顔や入浴の際に必要以上に洗ってしまうと、本来肌にとって**必要な油分まで失われてしまい**、乾燥肌の原因となります。

先天的な病気など

アトピー性皮膚炎などの病気を持っていると、肌が常に乾燥した状態となり、**わずかな刺激によってさらに悪化する**という悪循環が生まれることもあります。

健康な肌には一日一・五リットル以上の水分補給が必要

十分な水分が補給されていないと、尿や汗などによって水分はどんどん失われていき、肌に蓄えられる水分量も低下していきます。健康な肌を保つためには、**一日に一・五リットル以上の水を飲むのが良い**とされています。大量の水を飲むのがつらく感じる方はお湯やハーブティー、ショウガ湯などがおすすめです。これらは肌の新陳代謝を促進する効果があり、肌の水分量を維持するだけでなくバリア機能の維持・回復にも役立ちます。

スキンケア　SKIN CARE

刺激を加えない優しい洗顔
強くこすらず、十分な泡で優しく洗う

化粧水と乳液でしっかりと保湿
洗顔・入浴後はなるべく早めに保湿

全身を洗う時もなでるように
できるだけ刺激は与えない

保湿成分配合のアイテムを使う
美容液や乳液、クリームなど保湿成分が配合されたアイテムを使用

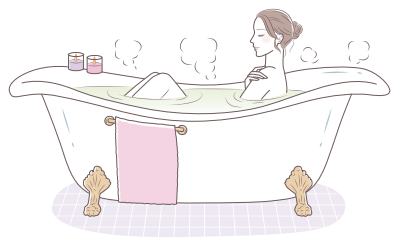
紫外線対策を徹底する
長時間の外出時は日焼け止めクリームや帽子、日傘などで対策を

生活習慣　LIFESTYLE HABITS

良質な睡眠をとる
22時から深夜2時はターンオーバーが活発に行われる時間帯とされているため、早めに就寝

適度に運動する
ストレスが解消され、ホルモンバランスの維持にも効果あり

加湿する
加湿器などを使って部屋の乾燥を防ぐ



お風呂はぬるま湯につかる
40°C前後のぬるま湯が理想的

美容成分配合のメイクアイテムを使う
肌へのダメージを最小限に抑える

糖質や脂質の多い食べ物は避ける
糖質や脂質はにきびや吹き出物など肌が荒れる原因に。バランスの良い食生活を心がけよう

サプリでビタミンをとる
乾燥肌や肌荒れを改善するためにはビタミンB1やB2、B6といった栄養素が重要

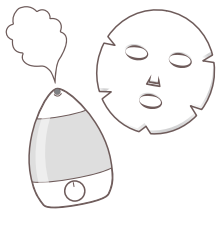
乾燥肌のお悩み解決！Q&A

Q 目元や口元など、部分的に乾燥する時はどうしたらいいですか?

A 目元や口元は、皮膚が薄く、皮脂や水分量が少ないために乾燥しやすいです。美容液や保湿力の高いクリームなどを使用し、他の部分よりも多めに塗ると良いでしょう。

Q いろいろなスキンケアを試しているのに乾燥してしまいます…。なにから見直せばいいですか?

A スキンケアの方法が間違っている場合もあるので見直してみましょう。通常のスキンケア以外に、パックなどのスペシャルケアを行っても良いかもしれません。その他乾燥しやすい環境が影響している可能性もあるので加湿器を使用したり、生活習慣の見直し（睡眠時間や食生活、ストレス発散する等）をしましょう。

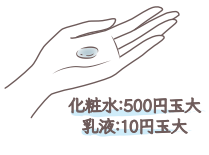


Q 湿度が高い夏も保湿は必要と聞きますが本当ですか?

A 汗の蒸発と一緒に肌の水分の奪われることがあるので、湿度の高い日でもしっかり保湿しましょう。

Q 化粧水や乳液をどのくらい使用したらいいのか分かりません。目安量を教えてください。

A メーカーや商品により異なりますが、一般的に化粧水は五〇〇円玉、乳液は一〇円玉くらいを目安にしてください。付ける時にこぼれそうな場合は、少なくして数回に分けて付けましょう。



Q 化粧水や乳液をたっぷり付けるとその分効果はありますか?

A 化粧水はたっぷり付けてもそれほど効果はないので、しっかり肌が潤う程度の適量を付けてください。乳液は付けすぎると毛穴がつまりやすくなり、吹き出物などの原因になる可能性があります。翌朝の肌の状態をみて、乾燥しているようなら多めに付けるなど調整すると良いでしょう。

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ボルテックス合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、G&G Community、9GATES合人社、リコルディ合人社、コクパ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぽま