

# 冬をスベスベうるうるで 過ごすために

木枯らし1号が吹き、本格的に乾燥を感じる季節。年齢的な乾燥+空気の乾燥が加わって、美と健康のためには油断大敵です。こんな時には積極的に“潤活”して、肌や髪をスベスベに、心をうるうるにしましょう！

## 毎日のちょっとした手入れで、顔も手も足もつるつる！

潤を保つためのお手入れを繰り返していると、手入れをしない時に比べてシワが減り、顔色も明るくなります。だから、日々のお手入れを欠かさないで気分もアップ。逆に手をあげれば気分も落ちてしまいますね。



### ハチミツやフルーツビネガーなどの食品で潤肌

いくつになってもお肌がしっとりスベスベの女性って、魅力的。そんなお肌になれる天然の保湿剤といえばハチミツがあります。アミノ酸やビタミンC、ナイアシン、ビタミンBなど、たくさんの種類のミネラルが豊富に入っているから、配合されている化粧品を選んだり、料理や飲み物に入れたり、さまざまな用途を楽しんで。ハンドクリームやシャンプー、リンスにまぜて使っても効果アップです。  
また、お料理に使ったり、飲んだり、健康効果たっぷり人気のビネガーのうち、アロエやオレンジ、ゆずなどのビネガーなら保湿力も加わってさらに強力！

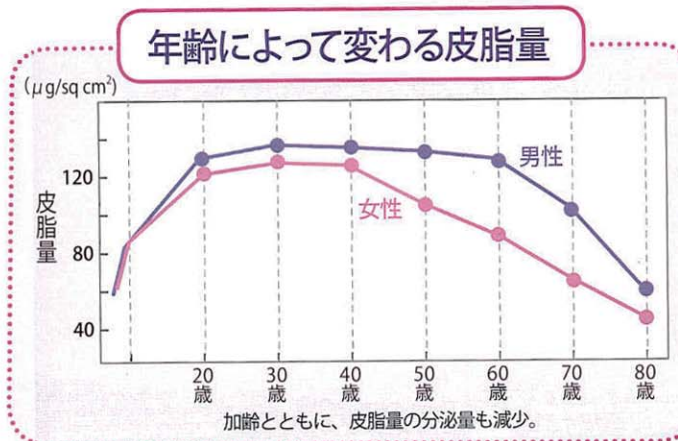
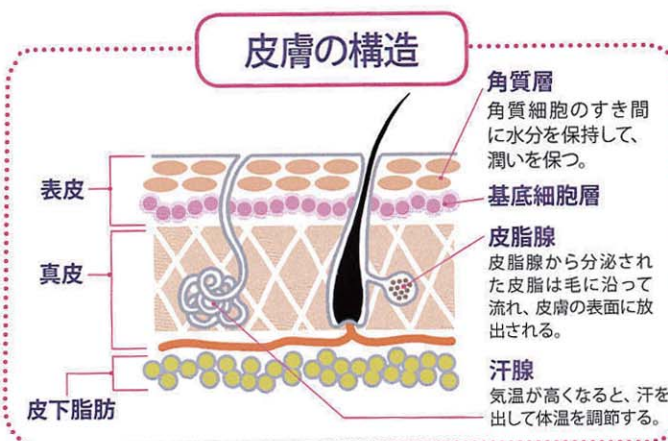
### 生活のシーンごとに潤いをプラス

乾燥が厳しい秋から春までの間は、炊事をする時には**ゴム手袋**をして、手荒れを防ぐことが賢明。水やお湯を使った後に**ハンドクリーム**を塗ることはもちろん、**ハンドクリーム**や**リップクリーム**をバッグに忍ばせて、外出先でも潤いキープを忘れずに。  
夜は保湿ケアのできる**入浴剤入りのお風呂**でのんびり。顔や体だけでなく、パサパサしがちな髪のトリートメントも入浴しながら行いましょう。  
湯上りには**ボディクリーム**で全身に潤いを与えることで、乾燥によるかゆみなども予防できます。



### 夜は自分だけの、美しさを磨く時間

より美しさに磨きをかけるなら、からだが温まって血行がよくなったお風呂あがりに、潤いタイムを集中させます。  
**フェイスマスク**は、コラーゲンやヒアルロン酸、コエンザイムQ10、プラセンタ入りなど種類も豊富で、値段もピンからキリまで。自分が納得できるものを選ぶのも女性ならではの楽しみです。  
フェイスマスクをしている間に**美容ドリンク**を毎晩1本。これで内からも外からも完璧！！



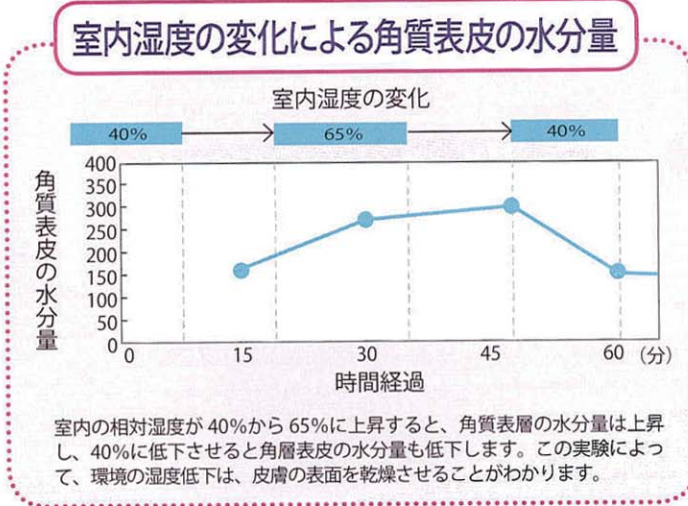
**年齢や環境で低下する皮脂量が乾燥肌の原因**

若い頃に比べて、年々肌が乾燥してきていると感じませんか？  
その理由は、角质層という厚さがわずか0.02mmの部分の水分量と皮脂量の変化にあります。  
「この角质層に含有される水分量と皮脂量は、年齢や、湿度、温度、湿度、風といった外界の要因によって変わります。」  
と、皮膚科医の渡辺千春先生。  
「まず、皮膚表面のバリア機能を担うとともに、角質の水分保持に関与する皮脂膜。これは、皮脂膜から分泌される皮脂と、汗腺から分泌される汗がまじりあってつくられます。この皮脂の分泌が加齢とともに減ってくることで、皮脂膜がで

きにくくなる。それが、乾燥肌になる原因の1つです」  
左のグラフ「年齢によって変わる皮脂量」を見ると、皮脂は40歳ぐらいから年々減少。特に女性は男性に比べて、40歳以降は急激に下降していきます。  
「また、汗には乳酸など、天然保湿因子(NMF)として機能する成分が含まれていて、肌を潤わせるために必要なものですが、それを保持するための皮脂が減ってしまった場合は水分が蒸発する一方です。適度に汗で水分を補いながら皮脂を分泌すれば、肌が潤って柔軟になり、シワなどもできにくくなるわけです」  
次に、下のグラフを見ると、  
「湿度が上がると角質層の水分量が上昇し、逆に湿度を下げると、水分量も下



渡辺千春先生  
千春皮膚科クリニック院長。皮膚科専門医として、一般の皮膚科保険診療や子ども皮膚のトラブルから、最新の美容・美肌専門治療まで幅広く診療する。



がることわかります。逆に、肌が乾燥し続けると、潤い成分の力も弱まり、肌の水分が蒸発しやすくなるのです」  
日常の生活の中では、肌を風などにさらし続けられないこと。さらに、お風呂上がりなどはすぐに油分を補い、水分の蒸発を防ぐようにするといいですね。