

# 肌保湿通信 1

summer  
2022

汗ばむ季節こそ正しく保湿。



株式会社肌保湿研究所

## message

肌保湿研究所で監修をしている皮膚科医師のぺぺです。これから定期的に発行する「肌保湿通信」では、丈夫で美しいお肌を保つために役立つ情報を発信していきます。長年の皮膚科診療の経験に基づいて、どうしたらきれいで丈夫な素肌を手に入れることができるのかということ、季節ごとにさまざまな角度からお話ししたいと思います。

現代社会はさまざまな環境ストレスにさらされており、メンタルのストレスも加わって、お肌が過度に敏感で弱くなっている人が、年齢も性別も関係なく増加しています。現代の生活は、さまざまな皮膚のトラブルをひきおこしやすくなっているのです。

こうしたお肌の悩みを抱えている方々の疑問にお答えすべく、皮膚科医の立場から正しくわかりやすい情報をお伝えして、皆さまのお肌のセルフケアのお手伝いをしたいと考えています。ぜひ「肌保湿通信」を、楽しみながら学べるツールとしてご利用ください。



子供の頃から絵を描くことが好きで、学生の頃は油絵を描いていました。この絵はアクリル絵の具を使用しましたが、油彩と同じような表現が出来ます。これは私の心象風景を描いた抽象画です。多くの規律や約束の中で、自分らしく自由に生きたい…というテーマで描きました。自由に表現できる抽象画は楽しいですね。

## 汗ばむ季節こそ正しく保湿。

太陽がまぶしい夏が来ましたね。

夏といえば、紫外線トラブルを気にされる方も多いと思いますが、汗による皮膚トラブルが増加する季節でもあります。アトピー性皮膚炎の方は、アセモが悪化の引き金になることもあります。

蒸し暑くなってくると細菌やウィルスが繁殖しやすくなり、小さなお子様には「とびひ」や「みずいぼ」などの感染症も増えてきます。これにプールの塩素による刺激も加わって、さまざまな肌トラブルが悪化してしまうことがあります。

さらに、実はクーラーの効いた部屋に長時間いることも、肌に影響があるのです。クーラーの涼しい部屋で汗をかかない状態が長く続くと、皮膚の角質層の水分が減り、乾燥肌になってしまうからです。



illustration: Ayako Taniyama

この弱くなった角質層から、汗についたホコリや汚れ、細菌やウィルス、花粉などが侵入しやすくなり炎症を起こすのです。

つまり、夏の乾燥肌は肌トラブルの元というわけです。このようなトラブルの予防や対策として言えることは、やはり夏でも「肌の保湿は大切だ」ということです。

まず、汗をかいたら、なるべく早めにシャワーなどで洗い流すこと。このとき、ゴシゴシこするのではなく、石けんを泡立てて優しく汗を洗い流すことがポイントです。そして、その後は保湿ケアを欠かさないことが重要です。保湿にはローションやジェル、乳液やクリームなどいろいろなタイプがあります。その効果には多少の差はありますが、ご自身が気持ち良く毎日続けられるタイプを選ぶことがおすすめです。



プールの塩素やクーラーだけでなく、日焼けの後も肌は乾燥しますので、夏でも保湿ケアを続けることが重要です。いったん皮膚病が悪化すると保湿ケアだけでは治りにくい場合もあるので、早めに皮膚科などを受診し正しく薬を使って治してから、その後の再発予防



として日々のケアを続けることがおすすめです。汗ばむ季節こそ毎日きちんと保湿をし、クーラーや扇風機を上手に併用して、お肌のトラブルをおこさないよう、夏を快適に過ごしましょうね。

#### 肌保湿研究所の youtube

肌保湿研究所では、スキンケアに関する動画配信を行なっています。「マスクの皮膚トラブルの対処法」、「暑い季節の肌トラブル」、「赤ちゃんの夏のスキンケア」、「アトピー性皮膚炎の方の汗とのつきあい方」の動画は、夏には特におすすめ。ぜひご覧ください。



## 天然石の話

ペペです。

私は小さい頃から「石」が好きで、河原に行くと必ず石を拾い、家に持ち帰って磨いて、空き缶に入れて大切にするような子どもでした。

最近はコロナ禍で「おうち時間」が増えたこともあり、自分で「天然石」のブレスレットなどのアクセサリを作って、身に付けるようになりました。

「天然石」というと、水晶やローズクォーツ、アメジストやジャスパーなどの「パワーストーン」を思い浮かべる人も多いかと思いますが、私の場合は特別スピリチュアルな意味合いで身につけているわけではありません。

絵を描くのと同じ感覚で、自然が生み出す

「天然石」の美しい色を生かし工夫して、デザインすることが好きなので。

新緑の時期には緑や黄色で爽やかに、夏の暑い時期には透明で涼しげに、その日の気分や天気やお会いする人に合わせて選んで身に付けます。

「天然石」のアクセサリは、自分の気分を高めたり落ち着かせたりする私のお気に入りアイテムです。



# 肌保湿研究所 商品ラインナップ

※税込価格です

## しっとり！もちもち！ オールインワンジェル



140g 3,300 円

これ一つで化粧水、乳液、クリームまで完了します。顔はもちろん、頭皮や全身の保湿ケアにお使いいただけます。お子様からご高齢の方まで、男女を問わずお使いください。

## しっとり！もちもち！ 保湿クレンジング



120g 2,970 円

敏感肌の女性やアトピー性皮膚炎の方はもちろん、かぶれやすい更年期女性や、肌の未熟な若い方やお子様、男性にもお使いいただける使いやすいクレンジングです。

## マーベセラー ソープ (特殊セラミックス配合)



100 g 1,650 円

細やかでクリーミーな泡がさっぱり洗いあげますが、しばらくするとしっとりしてきます。消臭効果と抗菌効果に優れています。ニキビ肌、かゆみを起こしやすいかたへ。

## しっとり！もちもち！ リップ&アイ



30 g 1,980 円

くちびるや目のまわりなど、お肌の中でも特に敏感な箇所用の保湿液です。水分たっぷりのあてのジェル状です。この新触感と、じわじわと潤う実力をお楽しみください。



株式会社 肌保湿研究所

〒186-0005 東京都国立市西 2-30-31

☎ 042-576-7374

