

肌保湿通信 2

autumn
2022

冬を見据えた、
秋の保湿ケア。



message

肌保湿研究所で監修をしている皮膚科医師のペペです。定期的に季節ごとに発行する「肌保湿通信」で、皆さまの丈夫で美しいお肌を保つための情報を発信していきます。

気候の変動による身体的ストレス、社会生活のめまぐるしい変化に伴う精神的ストレス、冷房や暖房の過剰な使用が招く乾燥環境ストレスなど、現代社会は多くのストレスを私たちに与えています。

その結果、お肌が敏感になりすぎている現代人は、かぶれや皮膚病になりやすくなっています。「肌保湿通信」では、皮膚科医の立場から皆さまのお肌の健康を守る情報をお伝えし、お肌の健康を一緒に守るお手伝いをしたいと考えます。

前回の夏号に続き、今回は秋号です。

第一号の夏号は、表紙の絵の反響が大きかったのは意外でした。私が絵を描くことに驚かれたようですが、実は医師の経歴より絵は長いのです。天然石のコラムにもご感想をいただいたりして、皆さまの反応が楽しいですね。



絵を描くことが好きですが、実は手芸も大好きです。ミシンで小物を作ったり、機織りもします。今回は小さなコラージュ作品です。布や紐、ビーズを使い、手でチクチクと縫った作品で、秋をイメージしています。絵の具とはまた違った表現が出来るので楽しいです。

冬を見据えた、秋の保湿ケア。

暑かった夏が終わり秋がきて、爽やかな風が気持ちがよく、過ごしやすい季節になりました。遠足やハイキング、運動会など、秋の行楽を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。

実は、この「気持ちの良い季節」は、お肌のお手入れを「手抜きしがちな季節」でもあります。気温も湿度も下がって、その分「爽やかさ」を感じますが、空気の乾燥とともに皮膚の乾燥が始まり、お肌にとっては良い季節とはいえません。さらに、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラといった秋の花粉が飛び、顔や手足など皮膚が露出している部分を中心にかゆみや湿疹をおこす「花粉皮膚炎」が増えてきます。

これは、夏の時期よりも着替えやシャワーや入浴の回数が減ることも要因の一つだと考えられます。例えば、汗をかかないから着替えなかったり、帰宅後すぐに入浴しなかったりすると、屋外から持ち



Illustration: Ayako Taniyama

込んだ花粉は髪の毛や肌に付着したままになります。さらに、空気の乾燥により角質の水分量が減り、バリア機能も低下します。付着した花粉が乾燥した皮膚から侵入し、花粉症の症状が悪化し、さらに乾燥肌になるという悪循環がおこります。

花粉症には、結膜炎などの目の症状、鼻炎などの鼻の症状、気管支炎や喘息などの症状、そしてかゆみなどの皮膚の症状があります。皮膚に関しては、保湿を充分に行なって皮膚を丈夫にすることで、肌が本来持っているバリア機能を取り戻し、症状を軽減することができます。



秋のスキンケアとしては、外出時には帽子、フードのある服、メガネや手袋などの着用で肌の露出を少なくし、花粉が肌に付着しないようにすることが効果的です。また、屋外から帰宅した時は、できるだけすぐに着替え、入浴やシャワーなどで、花粉を洗い流して清潔にした上で、肌の保湿ケアを行いましょう。(ただし、症状によっては保湿ケアだけでは治りにくい場合もありますので、皮膚科などへの早めの受診と正しい治療をおすすめします。)

冬になると、さらに暖房で一気に乾燥が加速し、乾燥肌による冬の肌トラブルが急増します。毎日の保湿ケアで肌のバリア機能を鍛えて、この秋を上手に過ごしましょう！



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。「【皮膚科医が教えます】花粉と皮膚のお話」「【皮膚科医が教えます】敏感肌ってどうしてなるの？」の動画は、秋には特におすすめですのでぜひご覧ください。





個展の話

こどもの頃から絵を描くことが好きで、小学生の頃はずっと漫画を描いていました。お話を作って漫画を描き、ホチキスで留めて自分で本に仕上げていました。中学時代はダンス部に入りダンスに熱中していましたが、発表の際の衣装作りが楽しかった思い出があります。

大学に入ってからはずっと美術部で、プロの洋画家の先生について本格的に油絵を学びました。その後も途切れることなく、ずっと絵を描き続けています。

今回、はじめて個展を開催することになりました。絵を10点以上と、私のデザインで作成をお願いしたシルバージュエリーも数点展示します。クリニックからも近いので、是非ごらん頂きたいと思います。



Exhibition information

「こころの風景・こころの花展」

心象風景を描いたアクリル画と、私がデザインしてシエナさんに作成していただいたシルバージュエリーの展示です。

会期

2022年11/1日(火)～30(水)

OPEN 午前10時～午後6時

CLOSE 金曜日、第1・3土曜日

会場

作家と職人のジュエリー店シエナ

国立市中1-9-38, 2F

☎042-574-8078

siena.kunitachi@

gmail.com



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)



100g 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



30g 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

