

肌保湿通信 3

winter
2023

「重ね着」は良いこと尽くし。



message

新年になり、気持ちも新たに、この肌保湿通信が皆様の健やかなるおいある生活にお役立ていただけるよう工夫してお伝えしていこうと思います。

昨年は個人的なことですが、初の絵の個展を開くことができ、とても充実した一年になりました。見ていただいた方々から「癒されました」という感想を多く頂き、とても光栄でうれしい気持ちになりました。皆様からの優しいご感想から、むしろ私の方が癒されたように思います。

ストレスの多い現代社会で、毎日ほんの少しでも癒しのあるものがあることはとても重要だと感じています。私も、毎日、ちょっとしたことでも癒しになることを探しています。癒しはストレスでひりついた気持ちにその都度うるおいを与えて、心に優しさを補うものだと思うからです。お肌だけでなく、気持ちにもみずみずしさが必要ですね。ですから、今年も肌保湿通信は、お肌やこころのうるおいをお伝えしてまいります。



今回の表紙は、「織り」です。私は自宅に織機を持っており、糸をセットして布を織ることができます。

織り上げた布をショートベストにし、ボタンの代わりにかわいいヘアアクセサリでとめてみました。これぞおしゃれな防寒着ですね。

「重ね着」は良いこと尽くし。

新しい1年が始まりました！本格的な冬の到来で寒さは厳しさを増しますが、注意すべきは空気の「乾燥」です。特にアスファルトに囲まれ土や緑が少ない都会は乾燥が顕著で、たびたび「異常乾燥注意報」も発令されます。

また、屋外だけでなく、エアコンやファンヒーターなど空気が乾く暖房器具が使用された室内は、さらにカラカラに乾燥します。部屋全体を暖めてから薄着で過ごしている方も多いのではないのでしょうか。このような乾燥した環境で過ごすと、私たちの皮膚の角質層の水分は蒸発し、目や鼻の粘膜も乾いてしまいます。乾燥肌やドライアイ、ドライノーズの原因となるのです。

ホットカーペットや床暖房なら安全と思われる方も少なくありませ



んが、室内の下の方から乾燥するので、身体の小さい赤ちゃんやお子様がいるご家庭は注意が必要です。背の低いお子様から先に全身乾燥するからです。皮膚や粘膜が乾燥すると、ほこりや花粉などの異物が侵入しやすくなり、アレルギーの原因となります。花粉症が年々低年齢化しているのもこうしたことが原因の一つなのです。

では、どうすれば「乾燥」によるトラブルを防ぐことができるでしょうか。私は「重ね着」をおすすめしています。薄いものを何枚か重ねると、ミルフィーユのように空気の層ができ、いったん温まった空気が外に逃げません。暖房で外から暖めるのではなく、まずは重ね着で自分自身を内側から温めることで寒さを感じにくくなります。また、適度に汗もかくので保湿効果もあり、静電気も軽減します。靴下やレッグウォーマー、アームウォーマー、ネックウォーマーや腹巻などで足首や手首、首やお腹の血管を温めることも大変効果があります。重ね着が苦手なお子様は、こうした小物を足してあげるだけでも、温められた血流が全身に回るので効果的です。

これらは、「保湿オタク」の私が、これまで自分自身で工夫して検証と実践を重ねてきた方法です。全身のかゆみがおこりにくくなり、手荒れや顔の小じわの予防にもなり、暖房費や電気代の節約にもなっています。つまり、「重ね着」は良いこと尽くしなのです。



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】重ね着が美肌に導くー！！】【皮膚科医が教えます】敏感肌ってどうしてなるのー？】の動画は、冬には特におすすめです。ぜひご覧ください。





私は、長年靴下派です。ストッキングをはいたことがありません。これにはいくつかの理由があります。まずは簡単におしゃれの冒険ができること。洋服では派手でとても着られないようなプリントやカラーでも、足元ならチャレンジできます。また、年齢もあまり考えずに合わせられますし、洋服とのコーディネートも楽しいです。

素材や柄選びも楽しく、また季節で工夫できます。夏は綿混の靴下を選べば汗を吸うから気持ちよく、蒸れを予防で

くつ下コレクション

きるので足のおいも気になりません。また、サンダルの変な日焼けもしませんし、サンダルに汗の汚れも付きにくいので、靴が長持ちします。冬は暖かい素材の靴下を選ぶと足の冷えを予防し、しもやけ対策にもなります。

また、靴下の厚みを選んで、靴サイズの調節もします。靴サイズがぴったりになると歩きやすい上に、外反母趾や巻き爪の予防にも有効なのです。でもなにより、やはり柄がかわいなのが一番の理由ですね。足元にもアートですよ。



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)



100g 1,810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。水分たっぷりのあえてのジェル状です。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

