

肌保湿通信 5号

summer
2023

汗を味方にしましょう。



株式会社肌保湿研究所

message

皮膚科医師のぺぺです。早いもので、肌保湿通信も 5 号を発行することになりました。

季節ごとにお肌の健康を守る大切なアドバイスをしています。これまでの 1 号から 4 号までも好評です。まだお読みになっていない方はぜひお読みください。

肌保湿研究所ではお肌のアドバイスを YouTube でも配信しています。様々なツールを用いて健康で美しいお肌を作るための正しい情報をお伝えしていきます。

さて、コロナ生活がようやく終息の兆しを見せ始め、自由に外出を楽しむ方が増えてきました。感染が完全になくなったわけではないので、感染予防には注意しつつ楽しみを見つけていきたいものです。運動不足を解消したり、映画や美術館などに出向いて心をリフレッシュするのもいいですね。最近は AI の進歩が目覚ましく、生活の便利さは格段に進歩しています。でも AI では補えない部分はたくさんあるので、「うるおいコラム」でそういったお話もしていきます。

【表紙の絵】今回は夏らしいイメージで、涼しげなブルーのペンギンの絵です。顔を上にむけて希望を感じるポーズにしてみました。背景は外国の風景を参考にしています。私のクリニックはペンギンのぬいぐるみをたくさん置いてあり、ペンギン先生と言われることもあります（笑）。

「肌保湿通信」は、皮膚科医師ぺぺの監修、文責のもと作成しています。肌のトラブルにお悩みの方々のために、季節ごとのスキンケアに有益な情報をお届けするフリーペーパーです。

汗を味方にしましょう。

新型コロナウイルスが、季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行して、行動制限も解除されて、この夏はバカンスに出かける方も多いかもかもしれません。本格的な暑い夏の到来です。紫外線対策については春号でお話ししましたので、今号では「汗」と保湿の関係をお話したいと思います。

夏は、たくさん汗をかきます。つい「汗はイヤ、かきたくない」と思ってしまいがちですが、実は汗には、水分を気化することで体温を調節する機能と、角質層に水分を補給し肌の潤いを保つという、二つの大切な役割があります。

現代の生活は昔と違い、家、学校、会社、電車、どこもエアコンが効き、冬は暖房で暖かく夏は冷房で涼しい環境で私たちは過ごしています。



このような環境の変化と共に、子どもの遊びも昔と変わりました。外で体を動かして遊ぶことが減り、一年中、エアコンの効いた部屋でゲーム等で遊ぶインドア型の子どもが増えてきたように思います。



冬の間、体を動かさず汗をかかずに過ごした体は、発汗トレーニングができていません。そのため、初夏になり急に暑くなった時に、上手に汗をかくことができず、体の中に熱がこもってしまい、熱中症になってしまうのです。また、一年中汗をかかないでいると、肌も一年を通じて乾燥しがちになり、皮膚のバリア機能が弱くなって肌トラブルも起きやすくなります。

では、どうしたらいいのでしょうか。答えは、汗をかく習慣をつけることです。例えば、夏も、シャワーだけで済ませるのではなく、ぬるいお湯に長くはいるとか半身浴などでじんわりと汗をかくようにしましょう。(ただし、皮膚の弱い方は無理はしないでください。)

毎日コンスタントに汗をかいていると、質の良いサラサラ汗をかけるようになり、臭いも気にならなくなりますよ。

また、暑い夏は、気温が低くなる時間帯を選んで外で歩くなどで体を動かすのもいいですね。そして、汗をかいたらすぐに洗い流して清潔にし、保湿も忘れずに行なってください。汗をかいたまま放置すると、時間がたった汗はべたべたになり細菌やカビが増殖し、においや肌荒れの原因になります。

エアコンを否定するわけではありません。熱中症も怖いからです。でも、クーラーの使い過ぎにより肌が乾燥することがあるため、注意しましょう。汗は生きるためには必要です。潤いあるみずみずしいお肌を保つために普段から汗をかく習慣をつけ、汗を味方にしてこの暑い夏を快適に過ごしましょう。

つづきはぜひ、肌保湿研究所の youtube をご覧ください。



最近、AIの話題を頻繁に耳にするようになりました。人がやる事を次々とAIができるようになり、だんだん人間の領域を侵し始めているようです。今は信頼度が低い情報も混在していますが、やがて人間の能力を超えてくるかもしれません。

さて、今回はファッションのお話です。なぜこの話題かというと、ファッションを楽しむことはとても人間らしい自己表現であり、AIにはできないと思うからです。今の気分で何を着たいとか、どんな装いが自分らしいかは、AIには任せられない人間らしい楽しみだと思います。おしゃれをするのはそもそも前向きの上向きにもつながります。若い時は、おしゃれで他人の評価を意識したり、個性をみせたりします。

ファッションを楽しむ生活

TPOを考えるのも楽しいですね。高齢になると身の回りのことに意識が向きにくくなりますが、おしゃれをすると気分が上がり外出意欲も高まります。つまりファッションを楽しむことはAIには任せられないとても人間らしい行動なのです。



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くレンジングです。

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

