

冬の beauty lesson of * winter * ビューティーレッスン

12月～2月編

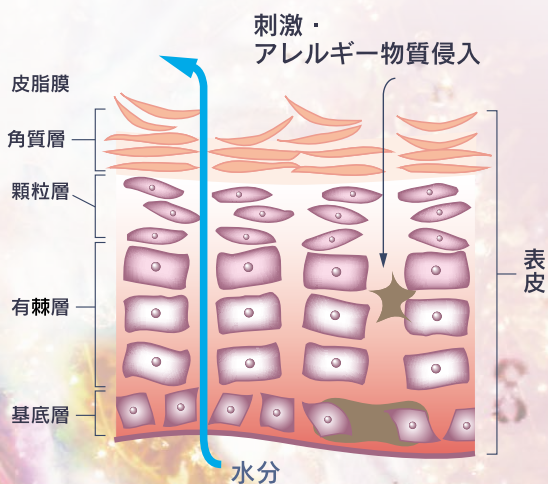
冬の肌環境

一年で最も乾燥する季節、それは冬。

この時期は一年で最も気温と湿度が低く、乾燥する季節です。乾燥や寒さなど冬は肌にとって悪条件がそろった過酷な季節でもあります。そのため四季の中でスキンケアの必要性が最も高まる季節となり、様々な肌老化の兆しが目に見えて表れやすい時期でもあります。

冬のお肌には何が起きているのでしょうか？

乾燥し、バリア機能が失われた肌



〈イメージ図〉

皮膚のうるおいは皮脂、NMF(天然保湿因子)、細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。しかし、これらの物質は、特に湿度の低下や加齢などが原因で減少し、乾燥状態をひきおこします。

お肌を乾燥した状態で放置しておくと、急速に肌の老化が進みます。

お肌のツツパリ、カサつき、キメの乱れや肌荒れ、さらには粉がふくなど、乾燥が原因で引き起こされる肌のトラブルもさまざまです。

特にシワに乾燥は大敵。アンチエイジングを考えるなら、まずはしっかりと乾燥対策ができているか、日ごろのスキンケアを見直してみましょう。

正しいスキンケアポイント★

◆ 保湿効果の高いアイテムを選ぶことももちろん大切ですが、保湿効果はほんの少しの工夫で大きく変わってきます。

そのポイントは、化粧水を使う“タイミング”です。

お風呂上りや洗顔後、タオルで軽く水気を拭いたその直後が1番です。

角質層の水分量は洗顔後約3分で、洗顔前よりも乾燥した状態になるそうです。

洗顔後は肌の皮脂が少ない状態なので水分が失われやすくなっています。

お肌のツツパリを感じる前に化粧水で水分を十分に補い、美容液、ジェルクリームでしっかり水分を閉じ込められるよう、“タイミング良く”お肌のお手入れをすることが大切なのです。

