

# 四季ある国で美しく生きる 春の肌予報

年中高温多湿や砂漠気候と違い、私たちが住んでいるのは、4つの季節を持つ国。絶え間なく変わっていく気温や湿度に肌が翻弄され過ぎないように、季節の変化を把握して、うまく付き合っていくのが美容上級者なのだ。

構成・文/斎藤真知子 撮影/長野幸々子(大澤さん分) イラスト/水上多摩江

## シミ・トココースター級の変化で お肌の調子はカタ落ち

空気がややつと暖んでくる木の芽時は、敏感肌の人はもちろん、普段はノーマル肌でも一気に調子を崩しやすい季節。一つ目の理由は気候条件の変化。3月の間だけで、気温は10℃前後から15℃以上上がることもあり、1年の中でも温度差の激しい時期と言える。加えて、冬の間蓄まっていた紫外線量が急増し始め、空気が乾燥し、突風が吹いてホコリや花粉が飛び回っている時期でもあるのだ。ゆえに、肌は1日ごとに調子が上がったリ下がったりを繰り返すことになる。

「3〜4月は、普段肌や体調が良好な人でも、崩しやすい時期。一番特徴的な症状は花粉症ですが、それ以外にもくすみや小ジワなど、急な不調を訴える人が増えたり、元々アレルギー体質の人のトラブルは確実に増えますね」(片桐先生)。

二つ目の理由は大きな環境の変化。「入社したり、部署が変わったりという時期でもありますが、過度のストレスがかかると免疫力が下がるので、急にかぶれやすくなったり、ニキビが悪化したりする可能性も。ニキビが治らない患者さんについて頂くのですが」と聞くと、



**片桐衣理先生**  
衣理クリニック表参道院長  
体の内と外からのケアもアドバース。「季節の周期に合わせたケアを考へてください」  
☎03-5786-0077

「春先から...」と言う方も多い。人間の体は、変化に弱いのです」(片桐先生)。  
基礎を見直し、効きモノは控える。心はのんびり構えて

自分ではコントロールできない環境と気候の変化にさらされた結果、心も不安定な状態に陥りがち。

「3月から5月は、精神状態の相談が1年のうちで最も多いと思います。食欲や元気がない、全般的に無気力など抑鬱状態の相談が多いですね。入社・異動などの環境の変化で、症状が出やすい時期と言えます。生理学的に見ると、脳内の神経伝達物質・セロトニンの機能が弱まっている状態。冬の間はセロトニンの働きが最も弱く、鬱の状態も悪いのですが、その時期はただ寝るだけ、というくらい無気力。それが、春になって僅かに状態が改善すると、動けるだけに逆に不安定な状態になり、不安を訴える人が増えます」(大澤さん)。

当然、肌にも影響が出るわけで、「鬱状態が続くと、肌にも悪影響が出ると思います。不眠や食欲不摂、または過食で体重が増える、などが結局鬱の症状ですから、ニキビになる方もいます。また、ストレスが強くなって鬱になった



**大澤 界先生**  
ティーベック 心理カウンセラー  
ティーベック相談センターで電話での相談に答える。「鬱症状の相談は、大体6月で一斉に減ります。焦らずに構えて」

場合、アレルギーやアトピー反応が出てしまう方もいますね」(大澤さん)。

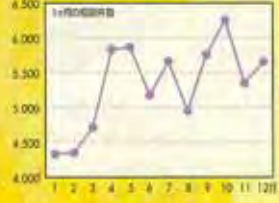
コレでは肌荒れ回数はもはや不可能!「まず、季節の変わり目というのは必ず肌は変わる、と意識してください。その影響をどうやって最低限に留めるかが大切。善悪は保証です。どんな時にも安心して使える保湿モノを探してください。それを丁寧に使う。例えば洗顔は、きちんと泡を立てて摩擦を起さないように洗う。洗顔後、化粧水はすく〜つける。乾いているからと、とろみのある化粧水に変えるのではなく、同じ物を少しずつ時間差で3度つけをするとか、初めは手で、次にコットンで押さえ込むようにつけてみるなど、プラスαを入れてみる。その後、乳液などの油分でフタをする。この基本中の基本ケアを見直して欲しいです。毛穴に、美白に、といったいわゆる「効きモノ」は、肌の調子がいい時にトップピッキングとして使う感覚で」(片桐先生)。

「相談者の方には、あまり能動的に何かしようというよりは、今はしんどい時期だからのんびり構えましょう、などとアドバースしています」(大澤さん)。

強力な刺激や喝を入れるようなケアは、肌も心も強風波浪注意報の春先を乗り越えてから、が賢い方法という訳だ。

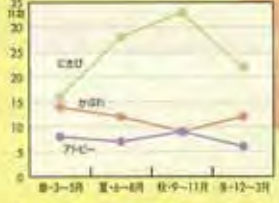
肌も心も最も不安定になる兆し。  
嵐の中の小船。状態肌は、  
丁寧ケアで乗り切るべし。

精神症状についての相談件数



「10月も多いけれど、基本的には3〜5月が最も多い季節が、30代前後のOLさんの場合、8割は社内の人間関係についての悩みが多いです」(大澤さん)

1年間の肌悩み相談件数



秋から冬にかけて下積み味だった、アトピーの件数が春には上昇。かゆみの件数は3月に最も高く、夏に向けて減少。また、ニキビの悩みも3月から急上昇