

四季ある国で美しく生きる

# 夏の肌予報

日増しに影も緑も濃くなって、気分もウキウキ…といきたい5月以降、ところが最近の“日本の夏”は、知らぬ間に肌への悪影響だらけ。“ついうっかり”の落とし穴にはまらぬよう、天候と肌状態を見極めたい。

構成・文/高藤真知子 イラスト/水上多摩江

気づかぬうちに夏は乾く季節になっていく

昨年の猛暑の中、気温の高さだけでなく、7月なのに東京で27・3%という観測史上最高湿度を記録したのを知っているだろうか？ 日本の6月から8月は、高温多湿けれどもどちらかといえば多湿。この期間が、最近押さえられ始めている。「夏ほどに、室内の圧倒的な乾燥にまず注意してください。最近の空調の利かせ方は普通ではありません。湿度が低くて温度も低いというのは、結局、冬と同じ状態。夏だからと、慌てて夏用のスキンケアやファンデに切り替えると、冬にさういうアイテムを使っているのと同じことです。そういう落とし穴がいくつもあるので、肌は荒れやすい。夏は乾燥しやすい季節だと、意識しておいた方がいいですね」(片桐先生)。特に都市部は保水力のある土や緑が少なく、雨が降っても空気が地面に留まらずに流れてしまうため、夏でも乾燥しがちに。

「都市部はやはり、郊外に比べて、トリアイランド現象が顕著になってきていますね。地球温暖化の影響も少なからずあると思います。昔より湿度が格段に下がったといちがいには断定できませんが、猛暑の年は湿度が低くなる傾向にありますね。ただ今年の夏は、80年代以降の夏と猛暑が5年周期でやってきていますし、エルニーニョ監視海域の海面水温などの観測で、昨年ほどの暑さではないと思われる」(峰さん)。

また、冷房が強い結果、室内外の温度のギャップは10℃以上に及ぶことも。「冷え」は血行の流れを妨げたり、自律神経を乱れさせる原因にもなります。そこに乾燥がプラスしますよね。湿度が40%を切ると、皮膚の中の水分が蒸発しやすくなります。血行が悪い上に水分が少ないという、肌には最悪の代謝の下がった状態に「片桐先生」。やはり、冷房は弱めにしておくことが、肌にもよいのだ。

**もうひとつの敵、紫外線は曇りや雨でも注意を**

「気温の高さもさることながら、昨年は日照時間が93年以降で一番多かった。太陽高度が高く、出ている時間も長いので、やはりお肌にはよくないと思いますね」(峰さん)の言葉の通り、肌老化最大の敵、紫外線の勢力も年間最大に。「1日だけ4月頃から急激に増加、A波は室内でもUV-Aを浴び入ってくるので、紫外線対策は必ず、曇りだからと侮ってはいけません。曇りでも晴れの日の50%、雨の日でも30%は紫外線が降り注いでいるといわれます。ちよつとの外出だから」とUV対策をせずに外出するのはNGです。そういう意味では梅雨時は紫外線を意識していない分お手入れ不足になりやすいかもしれません。サラー降りでも、30%、30%と減ってUV対策をしてください」(片桐先生)。

周囲は敵だらけの状態の肌は、この季節どうケアしていったらよいのだろうか。「ケアで乾燥を進行させないよう注意が必要です。冷え代償が低下しますから、洗い過ぎには注意。汗や皮脂は適度にふき取ってもOKですが、例えば化粧水をコットンに浸して携帯し、それで汗をふき取ってみては。ミスト化粧水は化粧水成分の物を選び、つけた後手の平でなじませたりと、吹きかけっぱなしにしない。UV対策はSPF値やPA値のある物でヘースメイクをし、小まめにメイク直しをすれば、最少限に害を防ぐことができます。また、帽子・サンングラス・日傘などを合わせてワザで使ってみてほしいですね。私もクリニックに、日傘の置き袋をしていますよ」(片桐先生)。



**片桐衣理さん**  
衣理クリニック表参道院長  
「現代は“年間通して加湿器を常備”をモットーにしてください」 ☎03-5788-0077 <http://www.eri-clinic.com>



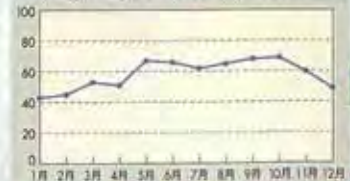
**峰 敏之さん**  
株式会社ウェザーニュース 気象予報士  
気象予報士歴10年。中長期の予報を中心に行う。同社では、各都府会社公式サイトに“紫外線情報”を提供中。

夏でも室内は冬並みの砂漠地帯。敵は紫外線だけじゃない。うっかり乾燥にも注意すべし

一年のUV-A量、UV-B量の変化



平均湿度が70%を切っていた2004年度



紫外線がワヤシミの原因A波は梅雨時に下がるものの、7月にMAXに。サンバンの原因B波は6月にピークを築く。紫外線対策は曇りや雨でも必ず、紫外線対策には、全方位での対策

通常日本の夏の平均湿度は70%。これは汗をかくに、なかなか乾かない。しかし、昨年の猛暑時の平均湿度は60%台で、乾燥の気候と乾燥な肌がない。肌は乾きから守らないと大変なことに

資料提供/富士

資料提供/株式会社ウェザーニュース