

四季ある国で美しく生きる

秋冬の肌予報

暑さがやっと和らいできて、体力的にはホッと息をつける秋口だけど、
室内外共に強力な乾燥警報発令の時期でもある10月以降。
秋冬でもおとなしくならない大人ニキビの対応策も、必要なのです。

構成・文/斎藤真知子 イラスト/水上多摩江

代謝低下や免疫力低下で 大人ニキビの悩みが増加

暑さの名残りで30℃以上ある日から、
20℃を下回る日まで触れ幅の大きい9月
を過ぎると、本格的な秋に突入。この9
〜10月頃は、春先と同じくノーマル肌で
も調子を崩しやすい季節。

「夏の間にがんばっていた負担で、体の免
疫力が弱りきっている時期ですね。免疫
力の低下は肌が過敏になる原因になりま
す。さらに、予防していたにしても紫外
線をいつもより浴びた後なので、肌代謝
の低下、水分保持力の低下が起きている
状態。赤味が強いニキビや治りづらいニ
キビなど、大人のニキビが得意な状態
です。」(片桐先生) 汗や皮脂分泌が多い
真夏の方が悪化しやすい気もあるが、
「汗や皮脂分泌は悪化因子ではありませんが、
大人ニキビの本質の原因は皮膚代謝の低
下。思春期ニキビは、夏悪化して冬場は
落ち着きますが、大人ニキビは秋冬でも
悪化したり治りづらいことも多いです。」
(片桐先生) 実際、真夏ではなく9月に
ニキビの悩みの相談件数は増加している。
「季節の変わり目は全般的に件数が増え
る時期ではありますが、相対的に見ても
ニキビでお悩みの方が増える傾向があり



片桐衣理さん
衣理クリニック表参道
院長
体の中から女性の美
肌をサポートするク
リニックとして評判。
☎03-5786-0077
http://www.eri-clin
ic.com



福岡亜季さん
アクセス 学術グループ
薬剤師
入社後カスタマーセ
ンターで経験を積
める。現在は生薬サ
ループの調製、新薬
データを分析、大人
ニキビ悩みのプロ。

ニキビ肌でも保湿が必要、 冷やさないための先端ケアも

「ニキビが悪化しやすい、ニキビ肌用ケ
アに切り替えなきゃ」と焦るのはNG。
「慢って脂を取らず、まずは保湿。刺
激の少ないクレンジングから化粧水での
丁寧な保湿が必要。」(片桐先生)
「ミルククレンジングを使うダブルクレ
ンシング、酵素タイプの洗顔、そして化
粧水でしっかり保湿を」とアドバイスし
ます。ニキビでお悩みの方は、夏場に使っ
ていたさっぱりタイプのスキンケアを秋口
になっても続けている傾向がありますが、
本格的な冬になる前の今の時期にしっかり

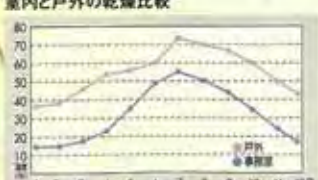
ます。特に、20代以降の乾燥に伴うニキ
ビでお悩みの方は、秋口にニキビが悪化
する傾向があります。ニキビの大きな3
つの原因、皮脂分泌の亢進・アクネ菌の
増殖・角質層の肥厚の中でも、秋口は特
に角質肥厚によるニキビが増加する傾向
が。夏場の紫外線による肌疲労や、冷た
い飲み物などによる消化機能の低下、ま
だ気温が高い日もあるため湿度の低下に
気づかず、乾燥対策を怠りがちでタイン
オーバーが乱れ、ゴワつきやザラつきな
どの角質肥厚が起りやすくなる、など
が原因ではないでしょうか。(福岡さん)

り保湿をすることで、冬場のニキビの悪
化を防ぐことができます。(福岡さん)
「ニキビの悩みがない人でも、1年中空
調が効いた場所にいる現代では、秋冬ケ
アの要はとにかく保湿の一言に尽きる。
「オフィスから外に出ると、まだ汗ばむ
日もあるけれど、外気中の空気は夏ほど
湿気を含まず、思いの他乾燥が進みます。
気温が低いときは、乾燥の自覚がない
ことが多いですね。」(福岡さん)

「暖房による乾燥は、熱自体が水分の蒸
発を招くので湿度を上げすぎないこと。
加湿器の設置は必須です。」(片桐先生)
思っているよりいつでも肌は乾いている
という自覚が必要なのだ。
また、冷えの防止も美肌のために大切。
「冷えて血行不良になると代謝低下を招
くので、末梢血管の循環を促すビタミン
Eを摂ったり、フットバスなどを使って
手足の末梢を温める。先づちよケアを
心がけてください。ベータカロチンには
表皮の基底層から細胞を生み変えさせ
る力があるので、秋冬は特に多く摂取し
て常に基底層に刺激を与えると、皮膚代
謝を上げるといふことになりますよ。」(片
桐先生) 冷やさない、乾かさない、を
徹底し、秋冬の間に肌に年を取らせな
いよう、衣替えが必要なのだ。

秋にかけて、大人ニキビ悪化の恐れ。
慌てて脂を取りすぎず、
乾燥対策、代謝アップを心がけて。

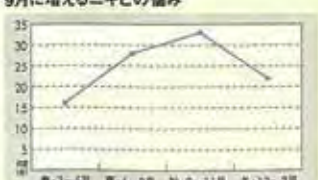
室内と戸外の乾燥比較



空調の効いた室内と戸外の湿度を、1年間測定した結果。秋冬の室内では、湿度が肌を乾燥状態に陥れる30%以下にまで落ちることがわかる。室内では常に乾燥している状態だと自覚すべき。

資料提供/ゾーラ

9月に増えるニキビの悩み



夏場にも相談件数は増加するが、9月からの秋口に相談件数のピークに。ニキビの悩みは水分量が、10月にガクッと落ち込むというデータも。大人ニキビに秋口は鬼門と心得て、対策を練るべき。

資料提供/アクセス