2007年9月号　月刊みすみ　（毎月1回・1日発行）第492号　（4）

夏のダメージ肌は早めに回復ケアを！

東京都港区 衣理クリニック表参道
院長 片桐 衣理先生

夏の終わりの肌は、くすみや乾燥、毛穴が目立つなど、なんとなく調子が悪くなりがち。

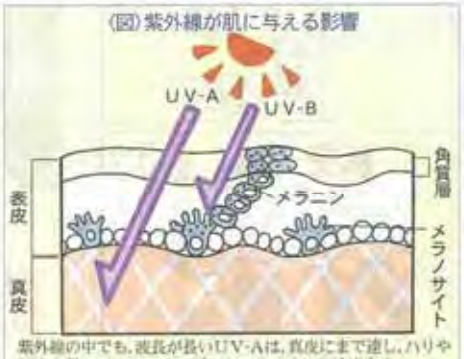
これらは、夏の強烈な紫外線の影響はもちろんのこと、エアコンによる屋内外の大きな温度差から自律神経が乱れ、免疫力や皮ふ代謝が低下したり、夏のレジャーや旅行などで疲れがたまったりすることも、肌に現れてくるのです。

肌老化の根源"紫外線"

肌に大きなダメージを与える紫外線。シミやシワなど、肌老化の8割は紫外線が原因といわれています（右図）。

そんな悪さをする紫外線に対して、肌には自らを守る仕組みがあります。肌は、紫外線を浴びるとメラノサイトが反応してメラニンを生成し、それがサンシェードのような役割をして肌を守ります。

しかし、本来ターンオーバーによって捨てられるはずのメラニンが、紫外線を過剰に浴びたり、皮ふ代謝が低下していたりすると、排出されずに肌に残り、シミになってしまうのです。いまは目に見えていなくても、肌の内側ではシミの予備群が活動中です！



（図）紫外線が肌に与える影響

紫外線の中でも、波長が長いUV-Aは、真皮にまで達し、ハリや弾力を保っているコラーゲンやエラスチンを破壊する。一方、波長の短いUV-Bは、皮ふ表面に強く作用して日焼け（サンバーン）をもたらし、また、メラノサイトを刺激してメラニンの生成をうながす。

ダメージ肌はまず保湿！

シミを増やさないために、早く美白ケアを始めなくては！そのためには、まず十分な保湿をして、肌の代謝、免疫力を正常に保つことからスタートです。

①まずは冷やす！

日焼けをして熱や赤みがある場合は、冷やして炎症を抑えることが先決です。このとき、冷蔵庫で冷やした化粧水（刺激の少ないもの）で、コットンパックするのがオススメ・クールダウンと肌への水分補給が一度にできて一石二鳥です。コットンが湿まってきたら化粧水をつけ直し、それを数回繰り返しましょう。

また、日焼け後はからだの中もカラカラ。スポーツ飲料などで、口からも水分を補ってください。

②しっかり保湿！

化粧水で与えた水分を肌内部にじっくり閉じ込めるため、乳液やクリームで蓋をしてあげるのが大切。セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分配合のものが効果的です。

③美白ケア

美白ケアでは、メラニンを作り出す酸化酵素、チロシナーゼの働きを抑えるため、抗酸化作用のある成分（ビタミンC誘導体など）が配合された美容液を顔全体に塗ります。美白ケアは根気よく、一年を通して続けましょう。

④UV対策は継続

夏がすぎても、UV対策は必須。SPF20～30程度のものを、毎日続けられる化粧下地や、ファンデーションなどで取り入れるとよいでしょう。2～3時間ほどでつけ直すことを忘れずに。

◇　◇　◇

スキンケアは、無理をせず、継続こそが大切。ベースは刺激の少ないものを使い、新製品や高機能ものはオプションとして考えて、必要に応じて使うようにしましょう。

◇　◇　◇

☆衣理クリニック表参道
TEL03（5786）0077
http://www.eri-clinic.net

オススメ スキンケアテクニック

パックの上にラップをのせ、さらにその上に蒸しタオルをのせると、水分を逃がさず、保湿しながら血行改善できるのでオススメ！