# SOS！テカリ・化粧くずれ…

# 夏の肌トラブル対策は？

東京都港区　衣理クリニック表参道
院長　片桐　衣理先生

暑くて過酷な夏は、からだだけでなく、お肌もお疲れモード。そんなときだからこそ、肌悩みを抱えている女性も多いはず。夏の肌トラブルについて、皮膚と美容が専門の衣理クリニック表参道院長、片桐衣理先生にその対策を伺いました。

## 隠れ乾燥に要注意！

日差しが照りつける夏場の肌は、紫外線の影響から皮膚代謝が落ちて、きちんとスキンケアをしていても、よい効果が得られないこともしばしば。また、オフィスなど冷房のきいた部屋で長時間すごしていると、肌は徐々に水分を失い、乾燥を招いてしまいます。つまり、こうした生活では、冬場と同じく、肌は乾燥しやすくなるのです。

ところが、夏は汗をかいてベタつくため、乾燥していることを自覚しにくいのです。さらに季節柄、さっぱりタイプのスキンケアで簡単にすませてしまう人が多く、いつの間にか乾燥を引き起こして、テカリや化粧くずれなどの、肌トラブルに陥ってしまうのです。

## 夏こそ保湿！

夏場の隠れ乾燥で、肌が水分不足を感じると、それ以上水分を蒸発させないようにと、必要以上に皮脂を分泌して、それがテカリや化粧くずれなどにつながってしまいます。

もともと皮脂は、汗と混ざりあって皮膚の表面に皮脂膜をつくり、肌の乾燥や刺激となる細菌の増殖を防ぐなどの重要な役割を果たしています。皮脂がこうした働きをするからこそ、うるおいに満ちた滑らかな肌が保てるのです。

しかし、気温の上昇により汗と皮脂分泌のバランスが崩れたり、乾燥から過剰な皮脂分泌を起こすこともあります。これを正常にコントロールするには、水分をたっぷり補い、うるおいを保つことが欠かせません。

## 洗いすぎはNG

そんなテカリ肌を防止するために、まず気をつけたいのが、クレンジングで洗いすぎないこと。

洗いすぎは、肌の保湿成分も流してしまったり、気になる皮脂を取り除こうとすればするほど、肌をいためてしまいます。皮脂分泌の多いTゾーン以外は洗いすぎないことを心がけ、その後、きめの細かい泡で顔をやさしく包み込むようにすすぎは、人肌程度のぬるま湯で洗い流すのがベスト。水だと汚れが落ちにくく、熱いお湯だと肌に必要な皮脂までも洗い流してしまいます。また、さっぱりと肌を引き締めたい場合は、最後に冷水ですすぐのもよいでしょう。

洗顔後は、皮脂が取り去られて乾燥しやすくなっています。放っておくと、肌の水分はどんどん奪われて、またうるおいを補おうと皮脂が過剰に分泌され、化粧水がなかなか浸透していきません。洗顔後は、手早く5分以内に化粧水で保湿することが肝心です。

◇◇◇

上にあげたお手入れのポイントも参考にして、「取り去るだけでなく、補うケア」を念頭に、夏も美肌をキープしましょう。

◎連絡先
衣理クリニック表参道
（美容皮膚科・美容内科）
東京都港区北青山3-5-30　入来ビル4F
℡ 03(5786)0077
http://www.eri-clinic.com

片桐衣理（かたぎり　えり）先生
美容皮膚科、内科医。美容のプロや芸能人、モデルからの信頼が絶大なアンチエイジングのカリスマドクター。

## 外出時はコットンパック持参で！

コットンに化粧水をしみ込ませて軽く絞り、肌の気になる部分に当てて、お化粧のヨレ改善をしましょう。

汗やほこり、皮脂も吸着して保湿もできるから、ジッパー付きの袋に入れて持ち歩けば、外出時でも素早くケアができて便利です。

乾燥が気になるようなら、コットンに乳液もしみ込ませたり、蒸発を防ぐために、コットンをラップで覆い、その上からホットタオルで暖めてあげると、より効果的なコットンパックが実現！

コットンの上にラップとホットタオルを重ねる

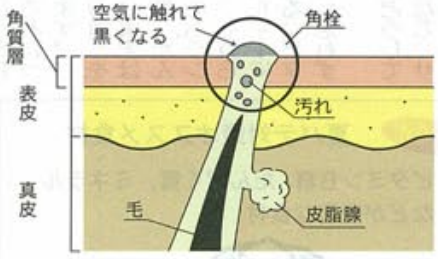
## ☆お手入れポイント☆

### 毛穴

毛穴の開きと黒ずみを引き起こしている原因の一つが皮脂です。過剰な皮脂分泌があると毛穴が押し開かれてしまいます。

さらに、皮脂でベタついた肌には汚れが付着しやすく、その汚れは皮脂によって固められ、開いた毛穴に詰まって、角栓という固まりをつくります（下図）。そして、それが空気に触れると酸化して黒ずみが生じることに…。

だから、毛穴トラブルでも文中にあげたような洗顔や保湿が大切になってくるのです。




### 紫外線

**日焼け止めの「SPF」と「PA」って？**

「SPF」は紫外線B波をカットする力を示し、サンバーン（肌が赤くなる）が始まるまでの時間を何倍に延ばせるかというもの。SPF20では20倍に時間を延ばせるという意味です。一般に数値が高いほどUVカット成分の量が多く、肌に負担となります。適度に化粧直しをすれば、普段使うならSPF20～30でOK。

「PA」は紫外線A波をカットする力を示し、3段階の＋で表示されます。A波は一年中降り注ぎ、ガラスも通過しますので、油断せず普段使いには＋＋を。

＋α　紫外線を浴びると、肌老化が進みます。色素を抑えるなどの効果がある、ビタミンC入りの美容液や乳液を、一年通して使うこともおすすめです。

## お手入れQ&A

**Q ヨレ知らずのメイク下地は…**

厚ければ厚いほどヨレてしまうため、少量を面積の広いところから塗って、薄く均一にのばしましょう！

**Q 汗をひかせるには…**

首の動脈を冷やすと体温が下がり、汗もひくので、発汗が気になるようなら、首元を冷やして！

**Q 冷やした化粧水は…**

化粧品は温度が低いと皮ふになじみにくいので、冷蔵庫で冷やした化粧水は、夏場のTゾーンなどの引き締めに使い、通常は手にとって同じ温度にしてつけるのが効果的！