

Why?

どうして春って肌トラブルが起きやすいの？

春に肌トラブルが起きやすくなる原因を美容皮膚科のドクターに取材したところ、この時節ならではの乾燥や環境の変化が大きく関わっていることが判明。中でもとくに女の肌の肌をいじめていたのは、この5つの悪者だった！

原因3 不安定な気候

気温・湿度変化に肌が追いつかない
「気温や湿度の変化により肌の水分・油分が足りなくなり、肌を乾燥させてしまうのを防ぐために皮脂分泌が盛んになります。皮脂分泌が過剰になると毛穴が詰まりやすくなり、肌荒れの原因になります。」



原因2 花粉などのアレルギー物質

アレルギー物質が肌に刺激をあたえる
「花粉や花粉以外のアレルギー物質が肌に付着すると、肌の免疫反応によってアレルギー性皮膚炎を引き起こす可能性があります。」



原因1 紫外線量UP



紫外線が肌の乾燥を促進させる
「紫外線が肌の乾燥を促進させるだけでなく、肌のバリア機能を低下させる原因にもなります。紫外線を浴びると肌の水分が蒸発しやすくなり、乾燥や肌荒れの原因になります。」

原因5 新生活のストレス

体の内側からも肌への影響あり
「入浴や入浴剤、寝具、食生活の変化などによるストレスが肌のバリア機能を低下させる原因になります。ストレスが肌荒れの原因になります。」



原因4 ターンオーバーの乱れ

不要な角質をためこむ
「ターンオーバーの乱れにより、古い角質が剥がれ落ちず、肌の表面を覆ってしまいます。これにより肌荒れの原因になります。」



Answer!

だから春は肌アレが起きやすいんです！

さまざまな原因が重なると、肌がかゆなりざりけたりになり、ちょっとした刺激でも肌アレの原因に。出来る限りマイルドなケアを心がけるべし。

How? この季節、毎日の基本的なスキンケアは何をすればいいの？

肌が本来持つ「バリア機能」が低下して外的刺激を受けやすく、ターンオーバーの乱れで毛穴も詰まりやすくなっている状態。これだけはやむを得ない。今やるべき基本ケアはこの3つ！

春美肌のオキテ3

- 1 肌をとにかく清潔に！
清潔に保てる。つまりお風呂、洗顔、保湿を徹底しよう。その中でも保湿が最も重要。肌を清潔に保てる。
- 2 肌に合うアイテムでしっかり保湿
乾燥を防ぐには保湿が重要。肌に合った保湿剤を使う。
- 3 春もUVケアを忘れない！
紫外線が肌の乾燥を促進させる。また、肌のバリア機能を低下させる原因にもなる。春もUVケアを徹底しよう。

乾燥悪化の原因から守る UVケア



水分・油分を守る 保湿



花粉や皮脂を 洗顔



今回教えてくれたのは……



スキンケア

カサカサ、ブツブツ、ザラザラ、ムズムズ……。何かとトラブルがちな春の肌、いったいどんなケアをすればいいの？ そんな悩みにも薬のプロがお答え！ この時節特有の肌あれに効果的アイテムをおすすめ！

基本ケアにプラスワン

春の肌トラブル別!これで解決! カンタンテク♥

ゴワつき、粉ふき、毛穴、ニキビなどなど、基本ケアだけではいつかぬい肌トラブルは、1アイテム替えたり1テクプラスしたり、悩み別スペシャルケアでLet's レスキュー!

3 目のくま・しわ対策! アイクリーム



目のくま・しわ対策に効果的! 目の周囲の皮膚は薄く、乾燥しやすいので、保湿と抗酸化作用が大切です。アイクリームは、目の周囲に塗ることで、目のくまやしわを予防し、目の周囲の皮膚を保湿し、抗酸化作用を高めることができます。

2 冬につぼり感! 通るファンデ



冬につぼり感! 通るファンデ。冬は乾燥しやすいので、ファンデーションは保湿成分が豊富で、肌に負担をかけないものがおすすめです。また、肌の乾燥を防ぐために、ファンデーションを塗る前に保湿クリームを塗ることも大切です。

冬の超乾燥

冬からのかさつきがさらに深刻化

こんな症状が出てる人は要Check!

- 肌表面が痒く感じる
- 部分的に皮がむける
- 巨円・口元がシワシワ

1 ゴワゴワ肌には美容液ピーリング or オイル蒸しがか!



ゴワゴワ肌には美容液ピーリング or オイル蒸しがか! 乾燥した肌には、美容液ピーリングやオイル蒸しがかが効果的です。美容液ピーリングは、古い角質を除去し、肌のターンオーバーを促進します。オイル蒸しのかは、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぎます。

6 粉ふき肌には蜜クリームでリペア



粉ふき肌には蜜クリームでリペア。乾燥した肌には、保湿成分が豊富な蜜クリームがおすすめです。蜜は保湿力が高く、肌の乾燥を防ぎ、肌のバリア機能を強化します。

5 メイクのり! 落ちたら乳液パック!



メイクのり! 落ちたら乳液パック! メイクのりが落ちると、肌の乾燥や刺激の原因になります。乳液パックは、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぎ、肌のバリア機能を強化します。

4 乾燥から肌を遠ざけたい! 保湿成分がたっぷり! プレケアを毎日!



乾燥から肌を遠ざけたい! 保湿成分がたっぷり! プレケアを毎日! 乾燥した肌には、保湿成分が豊富なプレケアがおすすめです。プレケアは、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぎ、肌のバリア機能を強化します。

8 鼻の毛穴ケア! 蒸気マスクでリペア!



鼻の毛穴ケア! 蒸気マスクでリペア! 鼻の毛穴ケアには、蒸気マスクが効果的です。蒸気マスクは、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぎ、肌のバリア機能を強化します。

7 ガサガサ唇! スクラブ + オーガニックリップ マルム



ガサガサ唇! スクラブ + オーガニックリップ マルム。乾燥した唇には、スクラブとオーガニックリップが効果的です。スクラブは、古い角質を除去し、唇の保湿力を高め、乾燥を防ぎます。

なぜか肌アレしちゃうこの季節.....

春にやるべき

2 開いて目立つ毛穴は 保湿ひんやりパックで癒せる!

乾燥が原因で目立つ毛穴を癒すには、保湿とひんやり効果のあるパックが効果的。乾燥した肌には、水分と油分を補給し、毛穴の開口部を柔らかくして、汚れを落としやすくする。また、ひんやり効果で毛穴を収縮させ、目立たなくさせる。



1 保湿成分を
たっぷり塗る



2 ツヤアツ
パックを
つける

3 保湿パック
で毛穴を
癒す



春の毛穴問題

- ◆ 毛穴が広がって出てくる人は肌Check!
- ◆ 鼻の毛穴がザラザラ
- ◆ 開いたままの毛穴
- ◆ 毛穴がへこんで見える

1 毛穴の黒ずみは 塗りこみ洗いでスッキリ!

毛穴の黒ずみは、皮脂の酸化によるものです。洗顔時に、毛穴の開口部を柔らかくして、汚れを落としやすくする。また、塗りこみ洗いで、毛穴の開口部を清潔に保ち、黒ずみを防止する。

4 鼻の隅に発生する「ザラつき」は ピーリング石けんでフツフツ!

鼻の隅に発生する「ザラつき」は、角質の過剰な蓄積によるものです。ピーリング石けんで、角質を優しく剥離させ、肌を滑らかにする。また、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

3 小鼻の黒粒は オイルクレンジングで癒す!

小鼻の黒粒は、皮脂の酸化によるものです。オイルクレンジングで、皮脂を優しく溶解し、毛穴を清潔に保ち、黒粒を防止する。また、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

肌の刺激トラブル

2 ムスがぬいでは 【セラミド】が効果的!

ムスがぬいでは、肌の乾燥によるものです。セラミドは、肌の保湿成分であり、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。また、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

1 肌がヒリヒリ痛む時は メイク落としをミルク系に チェンジ!

肌がヒリヒリ痛む時は、メイク落としによる刺激によるものです。ミルク系メイク落としは、肌を優しく清潔にし、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

4 化粧品がしみるから 敏感肌用コスメにシフト!

化粧品がしみるから、敏感肌用コスメにシフト! 敏感肌用コスメは、肌を優しく清潔にし、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

3 目のまわりの痛みは パームアップ!

目のまわりの痛みは、乾燥によるものです。パームアップは、目のまわりの肌を優しく清潔にし、保湿成分をたっぷり塗ることで、肌の乾燥を防ぎ、毛穴を癒す。

いつもどこかにプツプツが!

春のニキビ&ベタつき

こんな症状が出る人は要Check!

- ニキビがよくでる
- 小さなプツプツが発生
- Tゾーンがベタつく

2 汗アツてきた春のニキビは スポッツジェルで 集中的ケア!

汗アツてきた春のニキビは、皮脂と汗が混ざり、毛穴を詰まらせて炎症を引き起こす。皮脂分泌を抑え、汗をしっかりと拭き取ることで、ニキビの発生を防ぐ。



3 コリコリした白ニキビは オイルでケア!

乾燥による皮脂不足で起こる白ニキビは、保湿と皮脂分泌を促すことで改善。オイル成分が肌のバリア機能を高め、乾燥を防ぐ。



5 広範囲にできた吹き出物は ビタミンBサプリでケア!

吹き出物が多い場合は、ビタミンBが不足している可能性がある。サプリメントでビタミンBを摂取することで、肌のターンオーバーを正常化させる。



8 ニキビでも メイクしたい! さらさら アクネケアファンデ!

ニキビ肌でもメイクしたい! さらさら アクネケアファンデ! 保湿成分配合で乾燥を防ぎ、毛穴を隠す効果がある。



1 潤いところに 繰り返し塗り重ねる ニキビは 薬用化粧水でケア!



4 赤く残ったニキビ跡は 美白化粧水でホワイトバック!



6 ベタつきの乾燥肌は ゾーン別バックで整える!



乾燥肌は、Tゾーンの皮脂分泌を抑制し、保湿成分を塗布することで整える。その後の化粧水(バックを)は(片桐先生)。