

夏

肌かぶれ

年々暑さが厳しくなる夏。
マスクや汗かぶれが気になるのは
肌老化のサイン!?



更年期からの
肌機能の変化のサインは敏感肌。
マスクや汗で湿疹やヘルペスの
リスクも上がります

更年期以降の肌機能は、どのよ
うに変化するのでしょうか?
「女性ホルモンのエストロゲンの
分泌が減ることで、皮脂腺からの
分泌が抑制され乾燥へと向かいま
す。さらに汗腺、毛包などの付属
器の萎縮も乾燥の誘因になりま
す。真皮のコラーゲン、顔の骨量
も低下し、肌のたるみ、ハリの低

更年期からの 肌機能低下を予防！

夏は汗の影響もあり、意外にも刺激に敏感になりやすい季節です。更年期世代の肌のケアに必要なポイントを紹介します。

スキンケアに加えて食事や
睡眠、メンタルケアも大切に

- 1 皮膚を清潔に保つために、洗顔が大事。しっかり化粧品などの汚れを落とします。洗顔料はアミノ酸系の泡タイプで、肌への負担を最小限に。
- 2 丁寧に保湿します。汗の出る季節の基本ケアは化粧水で。乾燥の季節に混合肌、脂性肌の人がプラスするなら、乳液より脂分が少ない美容液で。乾燥肌、普通肌には乳液、クリームを加えても。
- 3 ターンオーバーを正常化するために、月1回程度、ケミカルピーリングやシェービング(クリームをつけて顔用カミソリで)を行うのもおすすめ。
- 4 肌細胞を作るのは食事。タンパク質、ミネラル、ビタミンをバランスよくしっかりと。
- 5 肌にとって良質の睡眠は大事。早寝早起きを心掛けて。
- 6 メンタルケアはスキンケアにつながります。日々、楽しみを見つけて過ごしましょう。

下、小ジワなどが起こりやすくなっています。同時に加齢によってターンオーバーが遅くなり、肌あれ、くすみ、シミなども起ころのが更年期以降の肌。肌機能が低下する初期サインは、敏感肌への変化です」と赤須玲子先生。肌あれしやすい更年期の敏感肌にとつて、マスクの摩擦や汗による刺激はさらに肌力を落とす要因です。

「マスク着用の機会が増えた昨今、肌トラブルの相談が増えていきます。マスクをしていると乾燥しないというのは間違い。吐く息に含まれる水蒸気でうるおつたような錯覚に陥りますが、マスクを外すと表面の水分が蒸発し、逆にとても乾燥しやすくなります。すぐ

肌の機能低下を防ぐには、洗顔でしっかりと汚れを落とすこと。

肌の機能低下を防ぐには、
洗顔でしっかりと汚れを落とすこと。
補うのは化粧水で十分

更年期以降の肌の機能低下を防ぐには、どのようなセルフケアがいいのでしょうか？

「肌質によって対策のポイントが異なりますが、ここでは、どの肌肤タイプにも共通する基本のケアについて紹介します」と赤須先生。マスク着用によるトラブルは、マスクの摩擦や汗による肌あれが要因なので、水分補給を十分に行います。日中、マイクの上からでも

日中、汗をかき、顔の脂が多くなったと感じたら、できれば洗顔を。マイクをしている場合は、こまめに脂をティッシュペーパーで押さえます。汗をかきやすい時期は、通気性のいいマスク選びも大切。気温が高くなるとマスクの中は汗で蒸れ、雑菌が繁殖し肌トラブルの悪化につながります。不織布マスクの場合は、ガーゼなどの柔らかい素材を1枚挟むだけでも汗をかく季節は、特にしっかりと汚れや雑菌を落とすことが大

事。マイクをした日はクレンジングと洗顔料のダブル洗顔がおすすめです。洗顔料は泡タイプで、手が皮膚に触れないようにして肌の負担を減らします。洗顔後は、脂分より化粧水で水分補給をしっかりと。特に脂性肌の人は、乳液やクリームなどの脂分の多いケアはがんなどのリスクにもなってきます」(赤須先生)。

「アトピーなどのひどい乾燥肌にも、毎日のスキンケアが重要で有効なことがわかつてきました。クリニックでは軽い湿疹に非ステロイド系抗炎症剤や軽いステロイド剤などを処方することもありますが、洗顔と保湿による丁寧なスキンケアをアドバイスしています」

かぶれや赤み、かゆみ、湿疹へ避けましょう。

「アトピーなどのひどい乾燥肌にも、毎日のスキンケアが重要で有効なことがわかつてきました。クリニックでは軽い湿疹に非ステロイド系抗炎症剤や軽いステロイド剤などを処方することもありますが、洗顔と保湿による丁寧なスキンケアをアドバイスしています」

ブルの悪化につながります。不織布マスクの場合は、ガーゼなどの柔らかい素材を1枚挟むだけでも汗をかく季節は、特にしっかりと汚れや雑菌を落とすことが大事。マイクをした日はクレンジングと洗顔料のダブル洗顔がおすすめです。洗顔料は泡タイプで、手が皮膚に触れないようにして肌の負担を減らします。洗顔後は、脂分より化粧水で水分補給をしっかりと。特に脂性肌の人は、乳液やクリームなどの脂分の多いケアはがんなどのリスクにもなってきます」(赤須先生)。

赤須玲子先生
女性専門皮膚科クリニック
赤須医院院長

あかねいこ・皮膚科専門医。医学博士。東海大学医学部卒業。山梨大学医学部皮膚科ほ
かを経て現職。豊富な臨床経験があり、美容にも精通。専門はシワ、ホクロ、皮膚がんなどがある。
著書に「2週間でつるつる美肌になる本」(マキノ出版)などがある。

