

# すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月の  
お題

## 越冬肌ケアで 春はお肌も春爛漫



うやく春の足音が聞こえてきました。ポカポカ陽気になると心もうきうき。でも、春が訪れたと言うのに、お肌はなんだかくすんで見えませんか？そこで今回は「越冬肌をケアしてお肌も春色に」のワンポイントアドバイス！寒い冬を乗り越えたお肌をいたわれば、お肌もきつと春爛漫。心うきうき、お肌もつやつやになって、つくしやサクラのつぼみを探しに出かけましょう！

### 春なのに、 なぜお肌がくすむの？

厳しい寒さも和らぎ、気温も少しずつ上昇するこの時期は、草木が芽吹き外の風景もピンクや黄色で彩られ気分も明るくなりますね。でも、春の風景とはうらはらに、お肌のくすみや目の下のくまが気になりませんか？  
お肌がくすんで顔色が悪く見え

ると、顔全体が老けて見られがちです。特に女性は化粧する時、ファンデーションの色が顔色と合わず自然な色になってしまい、ますます老け顔に見えてしまうのも悩みですね。どうして暖かい春になっても肌がくすんだまま、顔色がさえないのでしょうか？

春になってもくすみが取れないのは、冬の寒さでお肌が血行不良になったまま、新陳代謝も停滞していることが原因です。

新陳代謝が悪くなると血液やリンパの流れが停滞し、老廃物も余分な水分もうまく流れず、皮膚の下で淀んでしまいます。

さらに、血行不良になると、お肌の細胞に酸素や栄養も届きにくくなり、細胞そのものが老化してしまうのです。細胞の老化は、くすみだけでなく、シミやたるみまで引き起こして老け顔の原因になってしまうよう

### 老け顔の原因は アカ(垢)？

春のお肌は古くなった角質がはがれ落ちず、お肌の表面に残ったままになりがちです。角質がはがれず皮膚の表面が厚くなるのも、お肌をくすませる原因のひとつです。

一般的にお肌と呼ばれる「表皮」は4つの層で構成され一番下の「基底層」では常に細胞分裂しながら新しい細胞を作り出し、一番上の「角質層」に向かって古い細胞を押し上げて、新しく美しいお肌へとリニューアルしています。

角質層まで押し上げられて役目を終えた細胞が、角片(アカ)です。

健康な人はこのサイクルがおおよそ28日で繰り返され、不要になった角質はアカとなり自然にはがれ落ちていきます。

けれど、寒さで新陳代謝が鈍ったり、血行不良になったりすることでサイクルが乱れ、アカがはがれ落ちず皮膚表面に残ったまま一番上の角質層だけが厚くなってしまふのです。また、寒い時期は空気が乾燥するので、水分の蒸発を防ぐために角質はさらに厚くなります。

角質層が厚くなったまま春の日差しを浴びれば、紫外線の影響をダイレクトに受けてしまい、シミやシワの原因にもなってしまふようです。アカが美肌の邪魔をしているのかも知れませんがね。

お肌にこびりついたアカを温浴施設のアカスリコーナーで定期的に落とすという方も多いと思いますが、昔は自宅のお風呂でタオルなどで体をゴシゴシこすってアカを落とすとい

たようですよ。

ただ、必要ないからと言ってむやみにゴシゴシこすって、アカだけでなく必要な角質まで落としてしまわないように注意してください。

角質は外からの細菌や花粉症などのアレルギー物質を体内に入れないようにブロックする役目を持っているからです。

### 越冬肌ケアのポイント 血行促進

いなくなったアカをしっかりと落としたいのなら、まずはお風呂にゆっくり浸かることがポイントです。体が温まって新陳代謝が活発になれば、自然とアカははがれ落ちてくれます。

血行が良くなれば、お肌の内側で停滞していたリンパや水分もスムーズに流れるようになり、根本からくすみを改善してくれます。

体の内側までしっかりと温まれば、寒い冬に元気がなくなった越冬肌も細胞から元気になってくれるので、老け顔から美肌へとリニューアルしやすくなりますよ。

