



春は紫外線が強くなり、冬の乾燥による肌ダメージも引き継いでいるため、スキンケアに注意が必要な季節です。季節の変わり目は普段以上に体が敏感になるので、肌をやさしくいたわるスキンケアを始めましょう。

今回のテーマ 「スキンケア」



スキンケアの基本は洗うこと

スキンケアと聞いて、保湿をすれば大丈夫と思いませんか？もちろん肌に潤いを与えたり、それをキープするために保湿剤を使うことも必要ですが、同じくらい大切なのは「洗う」こと。必要以上に皮脂を落としてしまったり、清潔な状態を保てなければ、保湿剤の効果も得にくくなってしまいます。そこで注意したいのが、洗い方と洗剤。ナイロンタオルなどでのゴシゴシ洗いは、摩擦によるダメージで、肌の潤いを保つバリア機能を低下させることにつながります。

洗剤の選び方

シャンプー、石鹸などの洗剤は、肌の状態や季節によって見直すことが大切です。注目してほしいのが、洗浄力と成分。例えば乾燥肌の方が洗浄力の強いものを使うと潤いを保ちにくくなり、反対に、ニキビなどが気になる場合はしっかり皮脂を落とす必要があります。また、汗や脂からくるにおい、足のムズムズ、頭のフケなどを予防する殺菌成分配合のものや、肌に石鹸分を残さないすすぎ落ちのよいタイプのもので市販されています。トラブルの起こっている肌は刺激に弱くなっていることが多いので、低刺激のものがおすすめです。自分にあった商品がわからない場合は、肌の状態を薬剤師に相談しながら選びましょう。

