



色とりどりの花が咲き始め春を感じるこの頃ですが、春になると肌のかゆみや乾燥を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今月は春の肌荒れについてご紹介します。

春の肌荒れの主な原因

春の肌荒れの要因として考えられる主な外的要因は、**乾燥・花粉**やほこり・**紫外線**とされています。また、急な気温の変化や朝晩の寒暖差による自律神経のバランスの乱れ、進学や就職、引っ越しなどによる生活リズムの変化、新しい環境への不安やストレスなど、体の内側と外側からの様々な刺激に対応しようとするため、肌荒れが起きやすい状態になるのです。

乾燥

3月～5月は気温が上がってくるものの、まだ湿度は低い時期です。また、気温の上昇とともに肌の温度も高くなっていきます。加えて、この時期は夏と比べると分泌される皮脂量も少ないため、春特有の強い風により肌の水分が奪われ、乾燥しやすい状態になります。

花粉

春になると飛び交う花粉。強い風によって飛んだ花粉やほこりは、花粉症の症状を引き起こすだけでなく、肌荒れにもつながってしまいます。



紫外線

冬の間少なかった紫外線ですが、2月中旬ごろから紫外線量は増え始めます。日に日に強くなっていく紫外線の影響で、抵抗力の弱った肌が刺激を感じやすい状態になります。

春の肌荒れの予防ポイント

バランスの良い食事をとる

旬の野菜を使ったメニューを出来立ての温かいうちに。辛いものの取りすぎに注意しましょう。
βカロテンの多く含まれるかぼちゃ、人参、ピーマンなどの緑黄色野菜をとるのも効果的と言われています。

睡眠をしっかりとる

入眠してから3～4時間の間に肌の新陳代謝を促進するホルモンが分泌されるといわれています。自律神経のバランスを整えるためにも、睡眠はしっかりととりましょう。

洗いすぎないシンプルなスキンケア

洗顔時にゴシゴシと洗いすぎてしまうと、肌にとって必要な常在菌も洗い流してしまうため注意が必要です。低刺激のクレンジング剤や洗顔料を使い、汚れは落とすとしても必要な皮脂は残すよう心がけましょう。



- 最初にぬるめのお湯で顔全体をよく洗い流す
- 洗顔料をしっかりと泡立て、優しく指先を使って、Tゾーンから小さく円を描くように洗う
- 洗顔料を流すときは、ぬるめのお湯で何回も洗い流すようにする
- 洗い流しの際もゴシゴシ力を入れず、お湯の力で洗顔料を洗浄する
- タオル使用時は、水滴をおさえる感じで優しく拭き取る



保湿はしっかり

洗顔後すぐに化粧水で肌に水分を与え、乳液やクリームで肌から水分が蒸発しないようにフタをし、敏感になりがちな肌を乾燥と刺激から守りましょう。



紫外線対策

日焼け止めは普段の生活だとSPF20～30、PA+～PA++ぐらいのもので十分と言われています。適量をまんべんなく首や露出している部分にもしっかりと塗って、紫外線のダメージから肌を保護しましょう。

全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください。

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

きいん薬局 原田店

TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910

男性は女性に比べて『肌の水分量は半分以下』
『皮脂は3倍以上』『毛穴が大きい』といった特徴があり、女性より肌荒れが起りやすいといわれています。
性別を問わずスキンケアを心がけることで、肌荒れを防ぐことができるのではないのでしょうか

今月の担当は、山中です

