

ホホバ

頒布会便り

発行
毎月一回
(株)アイリス

春の花が咲き、暖かい日差しに
外出しやすい季節となりました。

しかしこの季節は、お肌が不安定になり
がちで、肌トラブルが増える時季でもあります。
お肌を刺激から守るお手入れで、春の不安定
なゆらぎ肌を優しく守りましょう。

春の不安定な

「ゆらぎ肌」にご注意

四月の陽気は寒暖差が激しく、朝
晩と日中の気温の変化も大きいため、
変化についていけず、お肌のターン
オーバーが乱れたり、敏感になって
弱ってしまいがち。

いつも通りのお手入れをしていて
も、調子が悪いと感じたら「ゆらぎ
肌」を起こしているかもしれません。



過剰なお手入れを控え、優しく洗
顔し、丁寧な保湿のお手入れで様子
を見ましょう。

春のゆらぎ肌は

お肌のSOSサイン

「ゆらぎ肌」とは、季節の変わり
目等に、お肌が弱って敏感になって
しまうこと。

春の寒暖差や紫外線量の増加、ス

トレスや緊張からくる自律神
経の乱れ、花粉等の影響でか
ゆみやくしゃみが増え、肌の
摩擦が増えることも一因です。

毎日のお肌の調子を 確かめる習慣を

朝の洗顔時、お休み前のお手入
れの時、お肌の状態をチェックす
る習慣をつけましょう。

お肌が揺らいでいるな、と感じ
たら、症状に応じて正しいお手入
れで早めに対策することで、春の
不安定な揺らぎ肌を守ってあげる
事が大切です。

症状のタイプは色々ですが、そ
れぞれに合ったお手入れが重要で
すから、次のページでタイプ別対
処法をご紹介します。

是非ご参考にお手入れください。

春の肌トラブル

「ゆらぎ肌」のタイプ別対処法

季節の変わり目はお肌の調子が悪い、という方は意外に多く、肌がカサつく、ヒリヒリする、ブツブツ吹き出物が出る等のお悩みが聞かれます。ご自分の肌タイプを知って、正しくお手入れし、不安定な春のゆらぎ肌を守りましょう。



✓ 亜麻仁油・エゴマ油がおススメです。

◆ブツブツタイプ

不規則な生活や、食生活

が乱れていたり、ニキビや吹き出物

が多い、という方はブツブツタイプ。

このタイプは、もともとニキビが

できやすく、ホルモンバランスが乱

れている方に多く、ニキビ吹き出物

以外にも、古い角質がたまって肌が

厚くくすみ顔色が暗くなることも。



✓ アが不足していたり、肉や魚等の動物性タンパク質をあまり食べない、

熱めのお湯で洗顔している、という

方に多く、乾燥して肌がゴワついたり

粉を吹いたりして、小じわやくすみ

みが目立ちやすくなります。

【対処法】

肉や魚等の動物性タンパク質を日

頃の食事で補い、皮脂のもととな

る良質な油を取り入れて、お肌の

潤いを保ちましょう。

揺らぎ肌には、大きく分けて三種

類のタイプに分かれます。

ご自分のタイプを知って、症状に

応じてしっかり対策して、春のゆら

ぎ肌を改善しましょう。

◆カサカサタイプ

洗顔後すぐにお肌が

つっぱったりゴワつきやすい、粉を

吹くという方はカサカサタイプ。

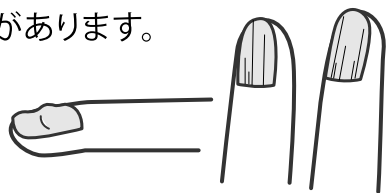
このタイプの方は、日頃の保湿ケ



縦線・デコボコ爪 爪のトラブルには



艶やかできれいな爪は、手肌を若々しく見せてくれますから爪のお手入れは重要です。爪のお手入れのお悩みポイントには、表面に縦線が出たり、爪がデコボコしたりする、といった事があります。



縦線は加齢によるものが多く、表面をヤスリでなめらかにするお手入れが一般的ですが、あまり削りすぎると爪が薄く弱くなってしまいますので、注意が必要です。デコボコ爪の原因は乾燥からくる事が多く、保湿のお手入れをしっかりすることで改善できます。

手を洗った後、お風呂上り、お休み前など、手指のお手入れのタイミングで爪の保湿ケアも行う習慣をつけましょう。

ホホバをたっぷり爪に乗せ、優しくマッサージしてください。



【対処法】
規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事を心掛け、ホルモンバランスと新陳代謝を整えてお肌も健康に。
腸内環境を整えるヨーグルトや野菜・海藻・発酵食品を摂り、糖質や質の悪い油を控えましょう。ストレスも原因となりますから上手に気分転換を。

◆ヒリヒリタイプ
乾燥が進んでお肌のバリア機能が低下し、赤味や痒み等の肌トラブルや、いつもの化粧品がしみる、という方はヒリヒリタイプ。
このタイプの方は、もともとの敏感肌や、乾燥による慢性的なバリア機能の低下が原因で、ちよつとした刺激にも過敏になってしまい肌トラブルに。



【対処法】
化粧品がしみる場合は一旦使用を止め、水分補給と保湿、日中のUV対策だけで様子を見ましょう。それでも悪化するような時は、我慢せずに早めに皮膚科医に相談を。また、意外にタオルや枕・マスクの摩擦も原因となるので、肌に優しい素材を選び、こまめに洗って清潔を保ちましょう。