



# 「お肌について調べてみました」

今回は、リハビリ助手が担当します。

春は寒さがゆるんでくる反面、花粉、黄砂、PM2.5、生活環境の変化、さらにこの季節は紫外線の増加など肌が傷つきやすく、マスクをしたり、目をこすったり、鼻をかんだり肌バリア機能が低下しています。

暖かくなると皮脂分泌が増え、肌表面が潤っているように感じられるため、保湿ケアを怠りがちです。

**しっかり保湿をし、肌のバリア機能を保つ事が重要です。**



**肌のタイプは4つに分類されます。**

この分類は各層の水分量と肌の表面を覆っている皮脂の量によって決まります。

**普通肌**：かさつき、テカリがなく皮脂の水分量ともにバランスがとれた肌。

**乾燥肌**：かさつき、皮脂量、水分量がともに少ない。シワができやすい肌。

**脂性肌**：うっすらとテカリ皮脂の分泌が多いのでニキビができやすい肌。

**混合肌**：Tゾーンがテカリ、Uゾーンが乾燥してしまう肌。



## きれいな肌になるため【肌にいいこと】5つ

### 1. 肌がきれいになる時間に眠る

体内で傷ついた細胞を修復する「成長ホルモン」の分泌されるのが22時～深夜2時。肌をきれい、美しい肌を保つためにも、この時間帯の睡眠は欠かせません。

### 2. 肌荒れの原因！「不快ストレス」を追放する。

「嫌だ、辛い、苦しい」など、マイナスな感情「不快ストレス」はホルモンバランスを乱れさせ、吹出物や肌荒れの原因を引き起こすことも。日頃からストレス対策が必要です。

寝る数時間前からはパソコンやスマホの使用は控えましょう。



### 3. 肌にいい食べ物を積極的に摂る

きれいな肌にするためには、食べ物にも気を配ることが大切です。

肌の酸化を防ぐためビタミン、ミネラル、タンパク質、糖質、脂質の5大栄養素をバランスよく摂り、抗酸化作用を含んだ果物、野菜、ナッツ類も積極的にとり入れることできれいな肌を保つことができます。高脂肪食、大量の糖分は美肌の大敵！スイーツは控えめに…



### 4. 一年中紫外線をブロックして「光老化を制御する」

紫外線に晒されたままの状態では、シミ、しわ、たるみなど肌にとって良いことは1つもありません。紫外線が強いほど肌へのダメージも強くなるため、日焼け対策、特に日焼け止めクリームや化粧下地はしっかりとつけましょう。

### 5. 肌の汚れは丁寧に洗い「必要な皮脂までは落とさない」

肌に汚れた大気がついたまま放置するとメラニンを増加させ、シミやしわの原因にも繋がります。

帰宅後は早めにメイクや外気の汚れを落としましょう。

しかし、必要な潤い成分まで落としてしまうので、くれぐれも洗顔のしすぎには気を付けて、肌に過激な刺激を与えない様にしましょう。

