

# 夏の間は肌はこんなにもダメージを受けていた!

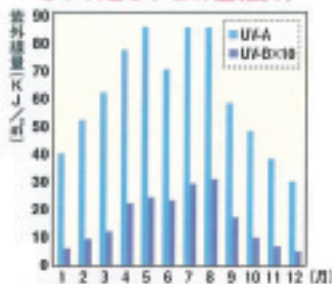
紫外線、エアコン…。夏の肌環境が美肌を蝕んでいる

夏の終わりの頃って、毎年肌の問題が重いと感じている人が多いはず。それもそのはず、この時期の肌はかなりお疲れ状態。シミやくすみなどの目に見えるトラブルとしてだけでなく、肌内部でも深刻な状況になっているのだ。その原因とはいったい何だろうか? 「一番の原因は強い紫外線(図1)。

肌は紫外線の影響で真皮のコラーゲンやエラスチン繊維がダメージを受けてたるみが発生。さらにターンオーバーの乱れにより角質が厚くなり(図2)、カサつきやゴワつきを感ずることも。紫外線の影響は計り知れませんが、中野あおい先生とすると晴天の続いた今夏は、かなり過酷だったのでは? 「さらにクーラーの影響も大。オ

フィスの強い空調は肌を乾燥させ、冷えによる血行不良がくすみの原因にも」。では外勤の人は関係ない? 「とんでもない。外勤の場合、室内と室外を行き来するわけですがこの温度差が体(内臓)を疲れさせる。その影響でニキビや肌荒れなど様々な肌トラブルが出現。また過剰な皮脂や汗の分泌により毛穴の詰まりも起こりやすいのでは」と中野先生。多かれ少なかれ誰もが肌トラブルの芽を抱えているわけだ。ではどのようにケアすればいいの? 「まずはスキンケアの見直しが必要。夏場は化粧崩れなどへの心配から油分を取るケアをしがち。でも水分不足になりバリア機能の低下した夏枯れ肌には、たっぷりの水分とそれを逃がさない工夫が必要。油分の多いクリームの必要はないけれど、ジェルや軽めのクリームなどでしっかり保湿を。また季節の変わり目という点もあり、肌が敏感になることも。従って自分の肌状態を見極め正しいケアを心がけて。この時期のスキンケアが今後の美肌にも関わるから、深刻化する前に手を打ちましょう」

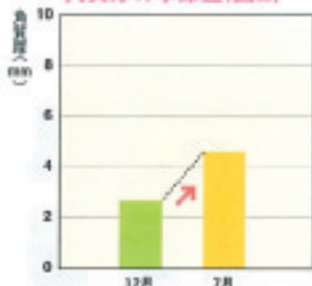
UV-AとUV-Bの量(図1)



紫外線の量。特にUV-Bの量が一番多くなる夏にメラニンは急激に増える。これがシミやくすみの原因に。

資料提供/カネボウ化粧品 エステティックライフ研究所

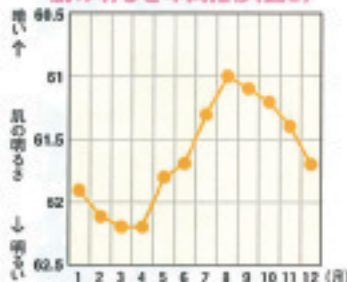
角質厚の季節差(図2)



紫外線のダメージが蓄積して、角質が厚くなることで、肌が硬くなりザラツいたり平癒りも悪くなる。

資料提供/カネボウ化粧品

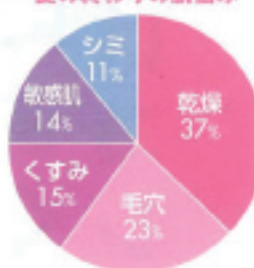
肌の明るさ年間推移(図3)



一年中で最も肌のトーンが暗くなる夏場。もともとあったシミやソバカスがよけに目立ちやすい時期でもある。

資料提供/カネボウ化粧品 エステティックライフ研究所

VIVACO読者に聞いた夏の終わりの肌悩み



やっぱりダントツの肌トラブルは乾燥だった!

VIVACO読者たちも、夏の終わりの時期は様々な肌悩みを抱えていた。特に「肌がゴワゴワして辛い(読者さん・24歳)」「シワっぽくなって急に肌けしなくなる(幸子さん・29歳)」など乾燥に関する悩みが圧倒的に多かった。

VIVACO  
読者の  
お悩み解決

## 乾燥・毛穴・敏感肌・シミ&くすみ 深刻化する前にその肌ダメージをストップ!

楽しかった夏も終わりかぁ…なんて過ぎ去りしバカンスシーズンを懐かしむこの時期。迫り来る肌トラブルの影。鏡に写る見たことのないシミやシワを見つけたらすでに危険信号点灯中! 後で泣く前に今すぐその肌ダメージにストップをかけて。

構成・文/斎藤正柱 撮影/鈴木空(人物)、原田直寛、藤井幸子(静物)/STASHO、小野隆司(取材/ライト・プランテーション) ヘア&メイク/山本浩未 スタ일리スト/木川真理子 モデル/長澤穂 イラスト

# 夏枯れ肌 即