

テーマ 変化

何歳からでも
肌は美しく変えられる！

●ネクストスキンケアクリニック

季節は春、気持ちは前向きになりたいのに、「なんとなく化粧ののりが悪い」「肌の感じが今までと何か違う…」と、ため息が出てしまう人も多いのでは。特に女性にとって、肌の状態は気分を左右するポイントの一つ。「肌は食事や睡眠、生理周期によるホルモンバランスの変化など、ちょっとしたことでニキビができたり、調子が揺らぎやすいものです。季節の変わり目は特にトラブルを起こしがち。不調に気が付いたら早めにケアすることが大切です」と話すのは、ネクストスキンケアクリニックの小川真有美院長だ。

これからの季節に気になる紫外線には、そろそろ注意が必要だ。「新潟の場合、冬に雪や曇りの天候が続いて日に当たる機会

が少ない分、春先になって浴びる紫外線量とのギャップが大きく、メラニンを作る刺激になってしまうので注意してください」とはいえ、毎日、強力な日焼け止めを塗るのはお勧めできないという。「日焼け止めの成分が肌に負担を掛けて、荒れる原因になるケースもあります。特にSPF50程度の指数が高いものは、屋外に長時間いるとき以外は不要。日常生活の範囲であれば、普通にファンデーションを塗っているだけでも、新潟なら大丈夫ですよ」。さらに最近では、スマートフォンなどから出るブルーライトも肌の老化に影響が

あることが分かってきているようだ。

このように、肌のケアに必要なのは正しい情報。それゆえ、トラブルを感じたら専門医にかかることがポイントだ。「医学的根拠に基づいた治療は効果も出やすいので、悩むより早めに受診した方が回復は早くなります。肌はターンオーバーによって定期的に入れ替わるので、正しい知識に基づいてスキンケアすれば、何歳からでも肌は変わります」と小川院長。美肌を手に入れて、自分自身の毎日に変化させる春にしてみては。



ネクストスキンケアクリニック
 新潟市中央区西堀通6番町866 NEXT21
 1階
 TEL 025(378)2110
 診療時間 10:00~18:00(最終受付 17:30)
 休診日 土日祝
<http://nextskincare.co.jp>