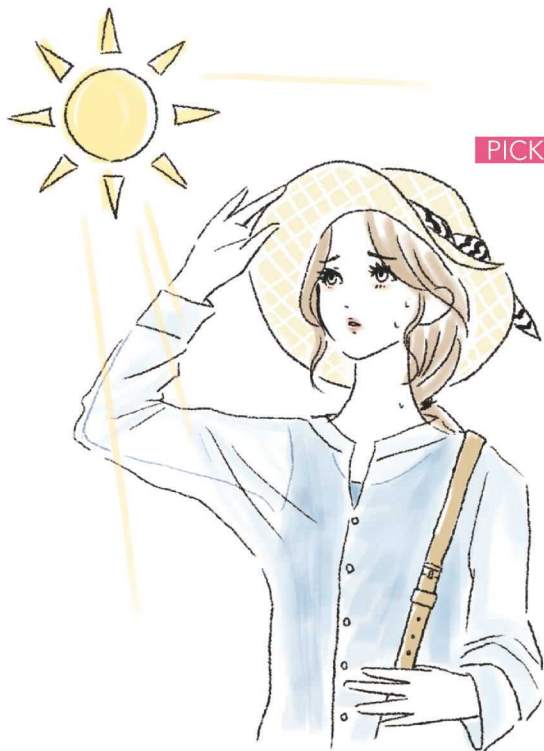


TOTONOE ~ととのえ~



イラスト/natsu(イラストレーター・デザイナー)

にいがた
HIKATA GENKI PLUS
元気+

「にいがた元気プラス」は健康寿命日本一を目指し、県民の健康づくりを応援する、新潟日報社のプロジェクトです。

「TOTONOE~ととのえ~」は女性と子どもの心と体の健康に関する悩みについて、4人の医師が解説します。

お答え / します

ネクストスキンケアクリニック・美容皮膚科

院長 小川真有美 さん

PROFILE

新潟市出身。北里大学医学部卒。医学博士。西区・皮膚科まるやまクリニックなどを経て、2017年より現職。「医学的根拠に基づいた治療で肌は変わる、肌が変わると気持ちも変わる」と日々、診療にあたっている。



PICK UP 気になる夏の肌トラブル

夏は汗、皮脂、紫外線で肌ダメージ大！ ケアを見直すだけでトラブル回避に

夏は年齢問わず皮膚トラブルが起きやすく、皮膚科が一年で最も混雑する季節です。外での活動が多くなり、強い紫外線や、高温多湿の環境下で汗や皮脂の分泌が増え、肌荒れが起りやすくなるという理由もあるでしょう。汗や皮脂は肌を守る役割もある一方で、正しいケアをしないとかゆみや皮膚炎を起こしたり、ニキビが増えたりします。紫外線も肌のバリア機能を低下させ、乾燥が目立ってくることもあります。

紫外線を防ぐには帽子や日傘など物理的な遮光をしながら、日焼け止めを塗ることも大切です。日焼け止めはSPFやPAの値が高ければ安心、と思っている方もいらっしゃいますが、日常使いであればSPF30、PA+++程度で十分で、2~3時間おきに塗りなおすことが重要です。また、去年の残った日焼け止めを使用するのはやめましょう。油分が多いので、成分の酸化が進んでいます。極端に言えば、古い揚げ油を肌に塗るようなもので、くすみや毛穴の開き、皮膚炎を起こすこともあるので気をつけてください。敏感肌の方は「ノンケミカル」「紫外

線吸収剤フリー」などの表記があるものを選ぶといいでしょう。

汗は体温調節に大事な役割を担っていますが、そのままにしておくとう汗に含まれる塩分などで肌荒れにつながります。汗をかいたらなるべく早くシャワーで流すだけで、あせもやかゆみが出にくくなります。市販の汗拭きシートもありますが、刺激を強く感じることもあると思います。外出先ではガーゼや手ぬぐいを水道水で濡らして、優しくぬぐうだけで皮膚トラブルを減らせるので試してみてください。

皮脂の分泌も増える季節なのでニキビや吹き出物が悪化する場合があります。ベタつきが気になるからといって、洗浄力の強い洗顔料でゴシゴシ洗っていると、皮脂を落としすぎて乾燥してくることもあるので要注意です。

肌荒れの原因が思い当たらない、なかなか治らない、またかゆみのコントロールができないようなときは早めに皮膚科へ。自己流ケアでこじらせてしまう前に、専門の先生に診てもらおうことをお勧めします。