



真っ先に、思い浮かぶのが。“日焼け”。
紫外線による肌ダメージ。これが蓄積すると、肌内部のコラーゲンが破壊され、肌の老化が進みしみ・シワなど「光老化」が起こります。日焼け止めは朝、塗ったのみでは効果ありません。汗を拭きとって乾いた状態で2～3時間おきに再度塗りなおして下さい。

次に思い浮かぶのがあせも。“汗疹”とも呼ばれます。汗のpHは通常弱酸性に保たれていますが、発汗量が増えるとアルカリ性になり汗の水分が蒸発することでpHがより高くなり肌に強い刺激を与えます。

また、汗の通り道の汚れなど様々な原因によりつまること、皮膚の表面に水ぶくれや、赤い発疹ができたり、ヒリヒリしたり、かゆみが生じる状態をあせもと言います。子供や赤ちゃんだけでなく大人にも生じます。患部を清潔に保ち、汗をかいたら早めに優しく拭くように心掛けましょう。

意外と忘れてるのが、“お肌の乾燥”。

冬だけと思いがちですが、夏も冬と同じように乾燥肌になりやすい季節です。皮脂や汗で潤っているように思われますが、汗をかくと同時に肌の水分・保湿成分が流れてしまいます。また、エアコンで空気を乾燥させてしまうのも原因の一つです。

エアコンで体が冷えることで血行が悪くなるのもお肌の敵！しっかり、保湿をすることが大切です。

お肌は、いつも外からの攻撃から、あなたを守っています。

新型コロナウイルスの感染拡大による「新しい生活様式」が求められる中、家で過ごす時間が長くなっています。いつもシャワーで済ませてる皆様もお気に入りの入浴剤・素敵な音楽を聴きながらお風呂タイムを楽しんでください！湯船につかることで血液循環がスムーズになります。

そして心身ともにリラックスし、暑い季節を乗り越えましょう。

