

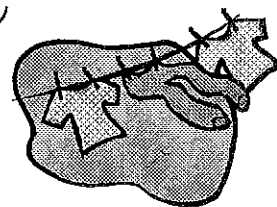


夏の肌



青く澄んだ空、爽やかな風、いよいよ季節は夏です！海や山にとレジャーで心もリフレッシュされることでしょう。楽しい季節ですが、肌のお手入れについても準備を怠りなく肌をいたわりましょう。夏は厳しい季節です。この季節、気を付けたいのが紫外線による日焼けです。レジャーやスポーツするときだけでなく、ちょっとした外出や窓際で過ごす時も、夏の強い日差しは要注意です。近所への買い物や庭の手入れ、洗濯物の出し入れなど、日焼けを気にしないことがあります。夏は、このように短い時間でも紫外線を浴びると肌はダメージを受けます。これを『生活紫外線』と呼んでいます。日焼け止め化粧品やファンデーションを塗り、日焼け対策を万全にすることをおすすめします。日傘や帽子などを上手に利用して、日焼けを防ぎながら夏のオシャレを楽しみましょう。

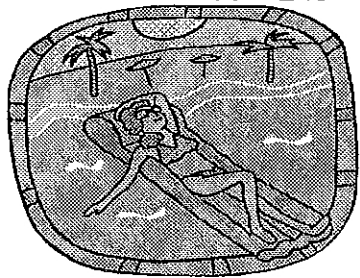
日ごろから保湿効果のある化粧品できちんとお手入れして、肌に潤いを与えることが大切です。そして、露出する手・足・ボディにも顔と同じ様にお手入れに気を配りましょう。



紫外線&日焼けはなぜ悪いのか？

紫外線の肌への悪影響には、次のようなものがあります。

- 炎症：肌が赤くなり、腫れたり、水泡ができたりする現象で、急激に強い日差しを浴びた場合などに起ります。
- 黒化：肌が黒くなり、日焼けによるシミ・ソバカスが促進されます。これはメラニンによるものです。
- 乾燥：紫外線は肌を乾燥させるので、乾燥による小ジワができやすくなります。
- 角質肥厚：肌表面の角質が紫外線の浸入を防ぐために厚く固くなり、肌がゴワゴワすることがあります。
- 老化促進：肌の内部に侵入した紫外線は、真皮組織を変化させて肌の老化を促します。



*その他に、皮膚ガンになったり、日焼けはさまざまなダメージを肌に与えます。美容のためにも健康のためにも、日焼けはできるだけ避けたいものです。

夏の爽やかな肌・・・



暑さを感じさせない涼しげな表情が保てるよう心がけましょう！化粧をする前には、サッパリとした化粧水や乳液で肌を整えます。その後、メイクアップします。ファンデーションは紫外線を防ぐためにも効果的です。夏のメイクは耐水性の強いものがあるので、落とす時はクレンジングでしっかり落としましょう。化粧くずれしやすい季節ですので、こまめに化粧直しをするとよいでしょう。エアコンのある場所に長く居るような場合は、あらかじめ保湿効果やトリートメント効果のある化粧品をしっかりと塗っておきます。エアコンの乾燥から肌を守ります。外出した後は丁寧に洗顔し、余分な皮脂や汚れを洗い流しましょう。



美しい肌で秋を迎えるためにも、しっかりと肌のお手入れが必要です。

化粧品の心理的効用

化粧品の歴史から見ると複雑に組合わされた要因から生れた化粧ですが、長い間に私たちは『美しい』と思うものだけを残してきました。

人間は化粧をすることにより、外面の美しさを得ると同時に、心の鎮静を得ることが出来ると経験的に解ってきました。



『美しくなった』という自己暗示が自分の心をかきたて、心のやさしさ、美しさに結びつくこととなります。私たちの生活を見ても、きれいに化粧をした人は自信ありげで、積極的で、活動的に見えます。人間の行動実験でもメーキャップした後は、エレガントで楽しそうに見え、他の人との接触が積極的になるということが解っています。



スキンケアをよく行っている女性ほど、家事や家族の世話、近所付き合いなどに充実感を感じ、メーキャップをきちんとする女性ほどスポーツや音楽を楽しみ、オシャレにも気をつかい、家庭の外の行動に活発になるということが言われています。スキンケアとメーキャップをする女性は、家庭の内外の行動が積極的であり、スキンケアもメーキャップもしない女性は、生活に充実感を感じられないとも言えるでしょう。



入院患者に化粧をすることをすすめると、早く快方に向かうという報告もあります。化粧をすることが生きる意欲を高め、早い治癒をうながすのでしょうか。

化粧は、自己表現をすることにより、自信や充実感が得られ、見かけの美しさだけでなく、『心の健康』を保つ一つの手段となっているのです。

