



春

かがやく肌で新しいスタート！



新入学や新入社、お引越しなどで春はスタートの季節です。
肌もいっそう磨きをかけて美しい肌にしましょう！

日一日と暖かくなり、日差しも明るくなっていくこの頃ですが、肌と髪にとってはとまどいの季節でもあります。気温は上昇していくのに、空気には冬の乾燥が残っていたり、気温は冷たいのに紫外線量は油断できなかったりします。

こんな春だからこそ大切なのは、肌や髪の日々の変化に対応したキメ細やかなお手入れです！！
洗顔は充分ですか？肌の皮脂の汚れや花粉などはしっかり落としましょう。冬の厳しい環境が終わったと安心してはいけません。ニキビ、肌荒れ、髪は乾燥など様々なトラブルの危険にさらされていることを忘れないようにしましょう。トラブル予防の基本は、ベーシックなお手入れプラススペシャルケアです。油分、水分のバランスを保ち、適切なお手入れを毎日丁寧に続けることが若々しい肌を保つ秘訣です。



ニキビと吹出物 . . .

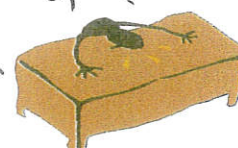
春はニキビがしやすい季節です。ニキビの原因は複雑でホルモンのアンバランス、ストレス、皮脂の過剰分泌、乾燥、メイクによる油分の過剰供給、クレンジングの不足、偏った食生活、体調不良など要因は様々で、これらが絡み合っているとされています。

ホルモンの分泌が安定しない思春期の頃出る、青春のシンボルと言われるニキビをすぐ思い浮かべますが、近年は成人でもニキビができるケースがよくあります。皮脂の増加がニキビの発現に関連していることは確かですが、脂っぽい肌であってもニキビの出ない人がいます。ニキビの発現には皮脂の出口が詰まるという条件が必要です。それにニキビが進行するには、毛穴の中にいるニキビの桿菌の働きが関与していて、これが炎症を起す要因にもなっています。額にできた発疹は吹出物で、ニキビじゃないと思っている四十代の女性も見かけますが、これは誤解です。

ホルモンのバランスが安定しない場合は、年齢に関係なくニキビは出来ます。吹出物と呼ばれているのはニキビの様な発疹の総称で特定の発疹を指しているものではありません。

ニキビのケアは、まず清潔です！一日に2～3回は洗顔しましょう！！

品質のよい肌にやさしい洗顔化粧品を選ぶことが大切です。油分は控え目に、水分を充分肌に補給しましょう。又、ストレスやアルコール、チョコレートなどの食べ物にも気をつけるとよいでしょう。



ストレスと皮膚

生体の働きは外部環境と関連し合って様々に変化します。外部から刺激が加えられて、生体内に歪みを生じることストレスといいますが、生体は刺激に対して神経系や内分泌系の機能を総動員して適応しようとしています。これが生体の恒常性（ホメオスタシス）です。



ストレスには、温度・湿度・圧力・音などの物理的・化学的な外的ストレスや、食事・睡眠・疲労などの生物学的な内的ストレスがあります。

さらに、人は社会の中で生じる高度な精神活動を行いますので個人個人の役割を果たす中で心理的・社会的なストレスもあります。ストレス強度を社会適応に必要な努力と時間を尺度として表したものが、配偶者の死100,離婚73,別居65,家族の死63,自分の病気・損害53,結婚50,解雇47,



退職45,妊娠40,配置転換36,生活の変化25,上司とのトラブル23のようになっています。



心身にストレスがかかると刺激が脳視床下部に伝えられ、脳下垂体の前葉から副腎皮脂ホルモンの分泌が急増し、対応する器官のホルモン分泌が増加します。

皮膚の変化が身体の病的変化の影響として現れることは、よく知られています。糖尿病では炭水化物や脂質の代謝障害と血管障害のため、吹出物や下腿の腫瘍、湿疹、掻痒症などが見られます。

また、肝臓病ではメラニン色素の増加によるシミや血管拡張のためクモ状血管種や手掌紅斑などが、腎臓病では掻痒症などが見られます。じんま疹、湿疹、多汗症、アトピー症皮膚炎、円形脱毛症などもストレスによって誘発されるといわれ、ストレスで皮膚のアレやシミ、吹出物、抜け毛などが起こることがあります。

【お知らせ】

4月26日(土)は通常通り営業し、4月28日(月)は休日とさせていただきますので宜しくお願いします。

