



Newsletter May 2006

懲りずに日焼けの話

こんなに真夏日になるとやはり日焼けのお話になります、またと言わずにお付き合いください。



日差しの強い中での、お肌の大敵「日焼け」について お話です。

まず、日焼けはなぜ起こるのでしょうか。日焼けとは、肌の防御機能の働きで 紫外線の害が肌の深くまでに及ばないようにする体の大事な働きの一つで、メラニン色素を刺激し、害を防ぎます。日焼けはほっておいたら元に戻ると安心しがちですが、太陽によるやけどと考えると、その重大さが分かっていただけだと思います。急にビーチで焼いてできた水ぶくれ、スキーに行った後のひどい肌荒れ、皮膚ガンなど、どれも紫外線によるものです。

美容上からみる肌はやはり、「日に焼けるのは よしておこう」と思われる事実ばかりです。日焼けはシミ、シワの直接的な原因になります。シミは肌の防御機能が働くとメラニン色素を作り出し、それが上手く処理できずに 残ってしまった結果なのです。シワは日焼けにより肌が乾燥し、真皮のコラーゲンや エラステンが痛め付けられ弾力を失ってできます。シワは加齢によりできますが、次に大きな原因となるのは日焼けによるものです。では少しでも日に焼けない方法は何でしょうか。一年中怠らずに紫外線対策をすることです。曇っているから、冬だからと安心をしてはいけません。紫外線はお肌を狙っています。サンスクリーンをこまめにつけ、外出時はお化粧をすることが基本です。

しっかり日焼け対策をしても、焼けてしまった時のお手入れ法は、「その日のうちに処理」をすることです。次の日までは持ち越さないように。美肌は夜作られると言われる ゴールデンタイムを利用し、冷たくしたタオルをあててほてりをしっかりと取り、水分、栄養をたっぷりと与えて休みましょう。スキーやビーチでのバケーション後はスキンケアサロンで お手入れをしてもらったより完璧です。(www.machikoskin.com お肌のお話より)

サンスクリーンは耳、唇、首、胸元も忘れずにつけましょう。日差しの強いカルフォルニアでは夏を制した人が一年の美肌を手に入れます！！

