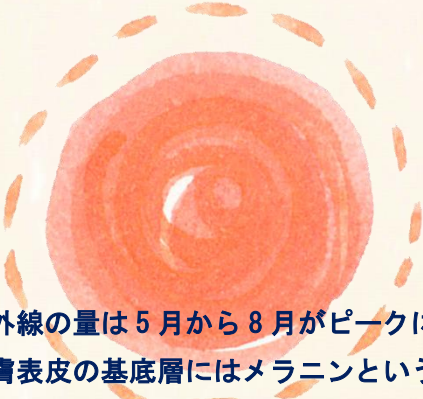
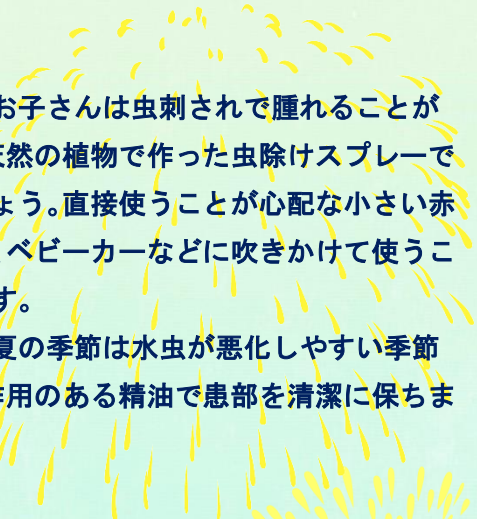


夏のお肌対策



紫外線の量は5月から8月がピークになります。皮膚表皮の基底層にはメラニンという褐色色素があり、日に当たると紫外線を吸収して肌色を濃くします。これを日焼けと言います。日焼けによって表皮にメラニン色素を集めその下の真皮をダメージから守っています。

しかし、強い直射日光を長時間浴びると紫外線が真皮まで達し、コラーゲンを破壊したり炎症を起こしてやけどのような状態になったりします。ハーブティーで体の中からもケアをしましょう。日焼け後のセルフケアはとても大切ですが、やけどのような状態になったら皮膚科を受診しましょう。



お肌の弱いお子さんは虫刺されで腫れることが多いので、天然の植物で作った虫除けスプレーで対策しましょう。直接使うことが心配な小さい赤ちゃんには、ベビーカーなどに吹きかけて使うことも出来ます。そして暑い夏の季節は水虫が悪化しやすい季節です。抗菌作用のある精油で患部を清潔に保ちましょう。

スプレーや足浴で対策はもちろんのこと、スッカリとした香りでリフレッシュしましょう！

ハーブティー

紫外線対策

- 美白作用…マルベリー（桑の葉）・ヒース
- ビタミンC補給…ローズヒップ
- 活性酸素除去…ルイボス

ハーブティーで紫外線によるダメージを受けにくい肌作りに努めましょう。

精油

- 虫除けスプレー…シトロネラ・ペパーミント・ラベンダー・レモングラス・ゼラニウム
スプレー容器に無水エタノール 5ml + お好みの精油を合計 10 滴入れよく溶かす。精製水 45ml を足してよく混ぜる。
- ローションパック…ラベンダー
ローション容器に無水エタノール 5ml + 精油 5~10 滴を入れ溶かし、次に精製水を 45ml 足す。コットンに含ませてパック日焼け後の肌を鎮静させる。
- 消臭スプレー…ペパーミント・ティートリー
汗に住みついた細菌によって臭いが生じます。上のスプレーと同じ要領で作って、臭い対策をしましょう。
- 水虫対策…ティートリー・ゼラニウム
お湯を張った大きめの洗面器に 5 滴入れて、15 分ほど足を浸しましょう。

ライフスタイル

- 日差しの強い 10~15 時はなるべく日に当たらないようにします。お散歩は早朝や夕方に。外出時には日焼け止めを塗って、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。曇の日も紫外線は注がれているので油断しないように！
- ビタミン A・C・E など抗酸化（老化防止）作用のある食品を積極的に摂るようにしましょう。緑黄色野菜・果物・オリーブオイル・小麦胚芽など

森くまホームページ

<http://www.morikuma-yakkyoku.com/>

アロマセラピスト 熊谷ゆかり

