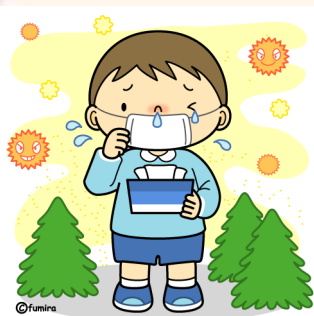


花粉症時期のスキンケア

2014 年夏は北陸・関東甲信・東北地方では気温が高いところが多くなり、九州・四国地方では低温・少照・多雨となりました。このため今年の春の花粉飛散数は西日本では例年より少ないところが多く、東日本と北日本では例年並みかやや多いところが多いと予想されています。

* 花粉症になりやすい人とは？

- ・ストレスを感じやすい人
- ・ストレス耐性の弱い人
- ・冷え性の人
- ・便秘になりやすい人
- ・アレルギー体質の人
- ・肉料理中心の食事メニューが多い家族の一員
- ・インスタント食品や加工食品をよく食べる人



* 花粉症の症状と予防

花粉は口や鼻で吸い込んだり、瞼や肌に付着したりして体内に侵入します。吸い込んだ際にはくしゃみ・鼻水・鼻づまりが起こり、直接触れた際には目のかゆみ・肌荒れ・かぶれなどが起きます。花粉症を軽減するためには花粉がつかないように髪をまとめたり、マスクやプロテクター付きのメガネや帽子でガードしましょう。

* 花粉症の人の皮膚の状態

外部刺激から皮膚を守る機能が低下することにより、花粉やダニなどのアレルゲンが侵入しやすくなります。乾燥・赤み・ひりひり感・ほてりなどの症状が出る場合があります。鼻水や涙を拭くことで、皮膚の水分や油分が奪われます。物理的的刺激により皮がむけた状態になりやすく、ちょっとした刺激にもひりひりとした痛みを感じたりします。

* 花粉の時期のスキンケア・メイクアップ

- ・油性ベースのファンデーションをできるだけ使わない
→油分は花粉を吸いつけやすくなります。
- ・日焼け止めを使う
→紫外線などの外部刺激から皮膚を保護します。
- ・帰宅したらすぐに洗顔する
→長時間花粉が顔についた状態だと痒みが増します。
クレンジングはできるだけ肌に優しいクリームタイプかミルクタイプに切り替えましょう。
- ・髪の毛は一度すすいでからシャンプーをする
- ・洗顔はぬるま湯で泡をよく立ててから優しく洗う
→皮膚が傷ついている部分は泡をつけるだけで触らないように。
- ・肌を保湿する
→乳液・クリームは皮膚になじみやすいものを使い、優しく保湿。

