

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第62回)

顔の健康肌を保つ、ひげそりスキンケア

2020.08.14



マスクの着用による肌荒れ対策として日々のスキンケアを欠かさず行っているのに、顔の肌荒れがどうしても気になる……という人は、毎日の「ひげそり」を工夫してみましょ。 「マスク肌荒れ」の予防と対策を紹介した前回に引き続き、野村皮膚科 医院院長の野村有子先生にお話を伺い、顔の健康肌を保つひげそりのコツを教えてくださいました。さらに、スキンケア効果の高いひげそり法をカミソリメーカーにもお聞きしています。

ひげそりの甘さがマスク肌荒れの原因になっているかも……

野村先生によると、ひげそりが甘く、古い角質や皮脂が肌の表面に残っていると、マスク着用時にマスク内が蒸れて角質層が不安定な状態になり、肌が本来もっているバリア機能が低下しやすくなるそうです。肌のバリア機能が低下すると、外部からの刺激に弱くなり肌荒れを起こしやすいだけでなく、マスクを外した際に不安定な角質が、 がれて肌の水分蒸散が起こり、バリア機能の低下が加速する悪循環に陥るそう。また、蒸れて不安定になった角質が毛穴に詰まると菌が増殖しやすくなるため、ニキビなどの肌トラブルがさらに悪化しやすくなりがちといえます。

「マスク着用による顔の肌トラブルを予防するには、カミソリを使ってシェービングを行い、その直後に保湿ケアを行うことをおすすめします」と野村先生。カミソリは、肌に密着し古い角質を除去しやすいため肌のバリア機能を低下させにくく、さらに、シェービング後の保湿力を高めるのに役立つそうです。

顔肌を清潔に保つ、スキンケアシェービング法… 続きを読む