

春の肌荒れと

ゆらぎ肌



皮膚科医師 菅谷 恵美

春は肌荒れの季節

春は、花が咲き始めたり、新しい出会いがあったりと、気分が明るくなる季節ですが、お肌にとっては要注意な季節でもあります。乾燥してかさついたり、いつも使っている化粧水がしみてヒリヒリしたり、ニキビができた、などの肌トラブルが出現する人が多くなります。この「春の肌荒れ」の状態を、「春のゆらぎ肌」と言われることも多くなりまして、この「ゆらぎ肌」についてお話ししていこうと思います。



ゆらぎ肌の原因

は、季節の変わり目にあたる春先や秋口です。なかでも、長い冬が終わった後の春は、肌がゆらぎやすいので注意しましょう。

主に4つあげられます。

- ◆気温差と空気の乾燥◆
春の天気は気まぐれで、暑い日寒い日を繰り返しまし、昼と朝夕の寒暖差も大きい季節です。この大きな気温の変化にお肌がついて行けず、ゆらぎ肌を引き起こしてしまいます。また、春は冬と同レベルで空気が乾燥していますので、お肌も乾燥しやすく荒れやすくなります。

力のもととなる細胞を破壊したり、メラニンを増やしてシミを作ったりする紫外線A波は、春が1年で最も強いとも言われています。

◆花粉や黄砂による外部からの刺激◆

花粉や黄砂などの刺激によって、お肌が荒れることがあります。また、荒れてバリア機能が低下した肌は、アレルギー反応が起りやすく、赤みや痒みなどの皮膚炎も引き起こしやすくなります。



◆環境の変化によるストレス◆

春は生活の変化からストレスを感じることが多い季節です。ストレスも皮膚のバリア機能の低下を引き起こす要因です。過剰なスト

私たちの皮膚表面にある角層は肌の内側にうるおいを閉じ込め、外部刺激から守っています。このバリア機能が低下すると肌が乾燥しやすくなり、ちょっとした刺激に敏感に反応するようになってしまいます。

ゆらぎ肌は肌質に関係なく、誰にでも起きる可能性があります。

ゆらぎ肌になりやすいの