

スギ・ヒノキ花粉の飛散は、2月下旬頃から徐々にピークを迎えます 花粉の季節の肌ケアのヒント



環境省から発表された本年(平成 27 年)春の花粉飛散予測(第 2 報)によると、前シーズンと比較して、①四国ならびに九州地方では花粉量が少なくなるものの、②近畿ならびに中国地方では前シーズン並か、やや多くなり、③東北、関東、甲信、北陸及び東海地方ではかなり多くなる、と予測されています。過去 10 年間の平均と比較しても、甲信を除くこれら③の地方では、飛散量がやや多くなると予測されています。(甲信は概ね例年並み、その他の地方は並かやや少なくなる予測)

スギ・ヒノキ花粉の飛散が最も多くなるピーク時期は、九州地方では 2 月下旬、四国、中国、近畿、東海、関東、及び北陸地方で 3 月上旬から中旬、甲信地方で 3 月上旬から下旬、東北地方では 3 月下旬から 4 月上旬と見込まれています。このピーク時期前後 10 日から 20 日の間も花粉量がかかなり多くなることから、早めの注意が大切とのことです。

花粉に曝^{さら}されることを防ぐため、環境省の花粉情報サイトや「花粉症環境保健マニュアル 2014」には、以下のような基本的対策が挙げられています。

- ・マスク、メガネを着用する。特にマスク内側に当てガーゼ等をつけると効果が高い。
- ・換気時にはレースのカーテン等で遮るとともに、開窓を 10 cm 程度にとどめる。
- ・掃除はこまめに行い、掃除機の使用だけでなく、濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
- ・洗濯物は屋内に干す。
- ・衣類の素材は羊毛や毛織物は避け、ポリエステルや綿製品で起毛のないものを着用する。

これからスギ・ヒノキ花粉飛散のピーク時期を迎えるにあたり、「花粉を出来るだけ、衣類や身体に付着させない・家の中に持ち込まない」ための工夫が重要となってきます。加えて、花粉をはじめとする様々な刺激によって、通常よりも肌が敏感に反応しやすくなっていることから、この時期に合わせた適切なケアも大切となってきます。以下に、肌を健やかに保ち、より快適に過ごすためのヒントをお届けします。

花粉の付着を抑える

外出時には、マスク、メガネの着用に加え、身につける衣類についても、羊毛や毛織物といった花粉が付着しやすい素材を避けることが大切といわれています。露出面が大きく、花粉が付着しやすい頭、顔、手などは、つばの広い帽子や手袋の着用などで対応するとともに、花粉など空中の飛散物質の吸着を防ぐ効果のあるスプレーやローションを使用するのも効果的です。これらは、プラスもしくはマイナスの電荷をもった表面の滑らかなヴェールを肌や髪の上につくことで、同じくプラスやマイナスに帯電している花粉などの飛散物質をはじいたり、付着を抑えたりする効果があります。



(イラストはイメージ)

うがい・手洗い、洗顔をきちんと行う

うがいは、鼻や口を通して喉へと達した花粉を取り除く効果があると言われています。また、手や顔に付着した花粉を手洗いや洗顔で落とすことも重要です。特に洗顔においては、周囲に付着していた花粉が目や鼻に入り込むことで症状を悪化させないように、注意しながら、やさしく丁寧にすることが大切です。以下に挙げた〈洗顔の4ステップ〉を参考に、花粉だけでなく、ほこりや汚れなどもすっきりと洗い流しましょう。

〈洗顔：基本の4ステップ〉

1.手を洗い顔をぬらす

汚れや花粉が付着している手を清潔にしてから洗顔にとりかかります。まずは、ぬるま湯で顔全体をまんべんなく濡らし、表面についた汚れをざっと素洗いします。



2.たっぷり泡立てる

所定の量の洗顔料やせっけんなどを手にとり、少量の水かぬるま湯を数回に分けて加えながら、逆さにしても落ちないくらいの濃密なしっかりした泡を立てます。泡タイプの洗顔料を使うのも便利です。



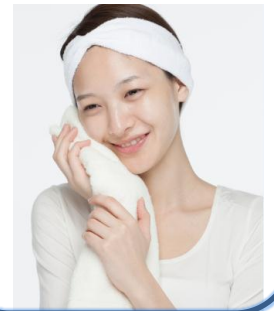
3.泡を転がすように洗う

たっぷりの泡を肌の上で転がすようなイメージで顔全体をやさしく洗います。額や鼻など脂っぽい部分は指の腹を使って丁寧に。ゴシゴシとこするのは禁物です。



4.しっかりすすぎ拭き取る

すすぎは、ぬるま湯の流水で、約1分間を目安に丁寧に洗います。「そろそろいいかな」と思ってから、さらにプラスしてすすぐよう心掛けてください。十分にすすいだら、タオルで顔をおさえるようにやさしく水分を拭きとります。



スキンケアで健やかな肌表面を保つ

湿度が低い乾燥した気候のため、冬から春にかけての肌は、カサカサしてハリを失いがちです。うるおいが足りず、肌あれしてしまった状態で、さらにほこりや花粉などが付着すると、肌のダメージは進みやすくなります。

肌の表皮の一番外側にある角層という部分は、外界の刺激等に対して、肌を守り、肌のうるおいを保つ大切な役割を果たしています。角層が持つ保湿機能やバリア機能がしっかりと発揮されるよう、洗顔の後は、化粧水や乳液などの基本ケアで水分、油分、保湿成分を与え、肌表面を健やかに保ちましょう。

この時期には、目、鼻、ほおにムズムズするかゆみを伴うこともあります。肌がデリケートになり、炎症を起こしやすい上に、ゴシゴシとかいてしまうと、角層が傷ついてしまいます。かゆみが出た時には、冷やして沈静させるのがベストです。スキンケアを行う時、普段コットンをお使いでも、肌に違和感があるような場合は、清潔な手のひらを使って肌を軽くおさえるようにつけることをおすすめします。

また、肌と同じく唇も刺激を受けています。唇は他の皮ふとは構造が異なり、角層がとても薄く、皮脂腺もないため、うるおいを保つバリア機能がとても弱い部分です。顔の肌以上に乾燥の影響を受けやすく、あれやすいので、リップクリームで唇を守りながらうるおいを補給しましょう。



<参考資料:資生堂グループからの参考商品情報>

花粉・PM2.5をブロック。花粉をよせつけないイオンの透明マスク

イハダ アレルスクリーン

ミクロの霧が、スプレーした部分をコーティングし、イオンの透明な膜をつくります。空気中のアレル物質(花粉、PM2.5)を反発し、吸着を防ぎます。(発売元:資生堂薬品株式会社)

- 天然温泉水配合
- メイクの上からでも使える

商品名:イハダ アレルスクリーン

50g 900円(税抜)※表示価格は希望小売価格です。

<http://medical.shiseido.co.jp/ihada/>

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂薬品株式会社お客さま窓口 03-3573-6673」でお受けしています。



ワンプッシュでふんわりとした上質な泡が出る泡状洗顔料

専科 スピーディーパーフェクトホイップ

ポンプを押すだけでつくれるふんわりとした泡が、肌をやさしくしっかり洗浄。すすぎ時に肌に残りがちなヌルつき(不要な洗浄成分)をすばやく水に誘導する成分を配合した「スムースクリア処方」を採用。サッとすすげて肌にヌルつきを残さない素早い泡切れを実現し、汚れも泡も一気に落とします。(発売元:株式会社エフティ 資生堂)

- 無着色・アレルギーテスト済み(全てのかたにアレルギーが起きないというわけではありません)
- つめかえ用(130mL)もあります

商品名:専科 スピーディーパーフェクトホイップ

販売名称:洗顔専科 スピーディーパーフェクトホイップ

150mL、130mL(つめかえ用) いずれもオープン価格

<http://www.hada-senka.com/product/sengan02/>

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-30-4710」でお受けしています。



毎日の生活環境の変化に敏感に反応し不調に傾きがちなる肌に向けた、スキンケア・メーカーブランド

d プログラム

こだわりの低刺激設計、クリーン製法、全品厳選成分生まれの「高機能マイルド処方」によって、美肌効果と、低刺激を両立。肌状態にあわせて選べる、4つのスキンケアプログラムを提供しています。メイク落とし、洗顔料、化粧水、乳液がセットになった、1週間のトライアルセット 1400円~1700円(税抜)からお試しいただけます。(発売元:資生堂インターナショナル)

<http://www.shiseido.co.jp/dp/>

※表示価格は希望小売価格です。

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂インターナショナルお問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-30-4710」でお受けしています。

<p>アンバランスな肌</p> <p>バランスケア セット W べたつきもかさつきも気になる アンバランスな肌を、やわらかな美肌へ</p> <p>1,400円(税抜)</p>	<p>ニキビが得意な肌</p> <p>アクネケア セット W 繰り返してできるニキビ・べたつきを 防ぎたい肌を、すべすべの美肌へ</p> <p>1,400円(税抜)</p>	<p>乾燥しがちな肌</p> <p>モイストケア セット W かさつきや肌荒れを起こしやすい肌を、 しっとりうるおってなめらかな美肌へ</p> <p>1,400円(税抜)</p>	<p>年齢を感じはじめた肌</p> <p>バイタルアクト セット W 乾燥で年齢サインが現れやすい肌を、 ハリのあるふっくら美肌へ</p> <p>1,700円(税抜)</p>
---	--	---	---