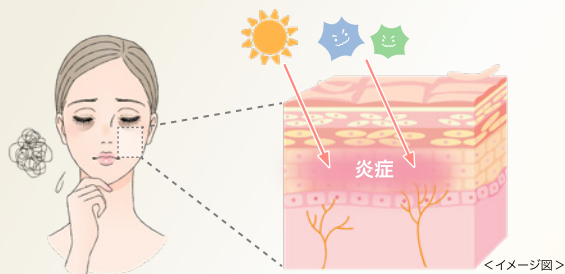


真夏に注意！「炎症老化」を防ぐには

“炎症老化”とは？
なぜ今の時期に気をつける必要があるの？

炎症老化とは、ダメージを受けた細胞が慢性的に炎症を起こし、ダメージが蓄積していき、まわりの細胞にも悪影響を与え、お肌の老化を引き起こす現象のことです。炎症を引き起こす原因には下記のようなものがあります。



炎症老化の原因

外的要因

紫外線・花粉・黄砂・PM2.5

内的要因

ストレス・睡眠不足・食生活の乱れ

今の時期は、身体の内側と外側の両方に炎症老化の要因が多くある季節です。暑さによる心理的ストレスや睡眠不足、食生活の乱れ、強い紫外線などによる肌ダメージによって、炎症老化が引き起こされ、シミやしわ、たるみ、肌あれなどが加速してしまいます。

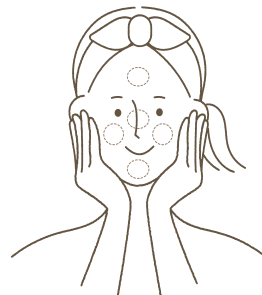
炎症老化を防ぐためのスキンケア

肌に負担にならないよう汚れを落とす



クレンジング

まずはクレンジングで黄砂や花粉など外的刺激となる汚れを落とし、肌を清潔にすることから。汚れが残っていると炎症の原因となるのはもちろん、ニキビ菌の増加など、さまざまな肌トラブルを引き起こしてしまいます。ただし摩擦は肌の刺激になり、かえって炎症の原因に。なめらかなテクスチャーでなじみがよく、汚れをすばやく浮き上がらせるクレンジングがおすすめです。



うるおいを守りながら洗い上げる



洗顔

クレンジングに続き、洗顔も外的刺激となる汚れを落とす重要なステップです。ここでも肌への負担はNG。肌に指が当たらないほど弾力のある泡がベストです。ゴシゴシと肌を擦りすぎないように、泡立ちがよく、うるおいを守りながら洗い上げる洗顔フォームを選びましょう。



炎症を防ぐ成分を与える



抗炎症の有効成分を配合した化粧品

◆ グリチルレチン酸ステアリル

甘草より得られるグリチルレチン酸の脂溶性誘導体で、抗炎症作用があり、肌あれや炎症を抑える効果が期待できるとされています。紫外線によるダメージが心配な今の時期は、抗炎症成分「グリチルレチン酸ステアリル」配合のアイテムをスキンケアに取り入れましょう。

抗炎症

抗アレルギー

Column 炎症老化を防ぐには“皮フ温を上げる”ことも重要！

血行を促し、皮フ温を上げることで、細胞のターンオーバーが促進され、炎症老化防止につながります。軽い有酸素運動や、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる入浴、お顔のマッサージなどが効果的です。強い刺激になるようなマッサージは厳禁なので、のびの良いマッサージクリームなどを使用し、やさしく行いましょう。