

GRACE 発行: エステティックサロン グレース
 宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561
 日曜・月曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)
 E-mail info@beauty-grace.jp
 URL http://www.beauty-grace.jp

営業時間
 10:00 ~ 18:00
 (最終受付 17:00)
 *時間外のご予約に
 ついてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



今から注意したい
 紫外線対策!
 春の紫外線は
 要注意ですよ!

オーナー 山本 智美

tomomi's beauty column

智美先生のビューティーコラム

季節と老化について

ポカポカ陽気で気持ちまで晴れる季節になりましたね。それと同時に気になり出すのが“紫外線”。これからの季節はさらに強くなってきます。実は、季節の移り変わりとは老化には深い関係があるんです。今回は「季節と老化」の関係についてお話しいたします。

バリア機能が
 低下する季節…
 マスクトラブルは
 ご相談くださいね♪



スタッフ 石川

Topic1 季節による肌トラブルは?

日本には春夏秋冬があります。それぞれに季節の趣がありますが、気温の違いや環境の変化で肌へのダメージが蓄積されていきます。さらに近年では、地球温暖化の影響で崩れ始めた四季によって、より肌ダメージを与えやすくなっています。季節ごとのトラブルを把握して、しっかりと対策をしましょう。

※下記トラブルは一例です。

春

- ◆ 紫外線が強くなり始める
- ◆ 花粉が出る
- ◆ 気温の寒暖差がある

肌状態

紫外線や花粉の影響で
 バリア機能が弱る
 だからこそ、春からの紫外線対策が重要!



夏

- ◆ 紫外線が1年で1番強い
- ◆ 汗や皮脂の過剰発生
- ◆ 室内外の寒暖差ある
- ◆ インナードライ

肌状態

強い紫外線が、ダメージを与えさらに肌は悪化しやすい状態。また、UV-Bの影響でシミが出来やすい。

秋

- ◆ 紫外線
- ◆ 湿度や気温がさらに低下
- ◆ 食生活が乱れやすい

肌状態

気温の低下により血行不良に。
 また、イベントが多く食生活も乱れやすいことから、肌の栄養不足になりがち。

冬

- ◆ 紫外線
- ◆ 夏のダメージ
- ◆ 湿度や気温の低下

肌状態

バリア機能の乱れや乾燥(湿度の低下による)が起きやすい。また、代謝の低下によりターンオーバーが乱れ、角質が分厚くなり、小ジワやたるみ、シミの原因へ。

年間を通して「肌のゆらぎ」は季節の変わり目と言われています。肌にダメージを受けた状態で季節が移り変わると、ゆらぎや新たな季節で与えられるダメージに耐えられず、肌は悪化していくばかり…。こうして1年間で蓄積されたダメージが確実に老化へとつながっていくのです。

季節によって肌対策は変わりますが、老化の大きな原因である紫外線対策の意識は1年中保ちたいものです。紫外線はプラスにも働きますが、肌が無防備な状態で長い時間浴びることでマイナスの働きが強くなります。毎日のケアに、出来る範囲で紫外線対策を入れることが大切となりますので、「あまり意識出来ていなかった」という方は、将来に向けて意識してみませんか。

Topic2 1年を通して注意したいこと

- ① 紫外線対策
- ② 丁寧なスキンケア

季節によってトラブルは違いますが、大きな原因を見ると、1年中ふりそいでいる「紫外線」と「バリア機能の低下」に絞られます。もちろん、肌質や体調によって起こるトラブルのあるので、一概には言えませんが、最低限のケアとして「1年中の紫外線対策」を徹底し、バリア機能を正常に保つ「日々の丁寧なスキンケア」も意識しましょう。

Topic3 今から要注意な“紫外線”

皆様もご存知のように、1年を通して紫外線はふりそいでいます。“日焼けをした”という体感(赤みやヒリつき)がないと、ついケアの手を抜いてしまいがちですが、確実に肌はダメージを受けています。いつまでも若々しく健康な肌を保つためにも毎日の紫外線対策を行いましょう。

Point! UV-A とUV-Bの違い

- ① 一年中油断できない【UV-A】

シワやたるみの原因になる紫外線。家の中にいても窓を透過し、肌の奥へと侵入しダメージを与えます。PA値が高い(+が多い)ものを選びましょう。

- ② 特に4~9月に要注意【UV-B】

シミやヒリつきの原因になる紫外線。SPF値が高いものを選びましょう。

目安 【日常生活】 SPF15~30
 【レジャーなど】 SPF 30~50+

日中の汗や皮脂などで日焼け止めは落ちてしまいます。状況に合わせてこまめに塗り直しをしましょう!



1年を通して、紫外線対策をするだけで1年後、5年後、10年後の肌が大きく変わります。老化の大きな原因の1つ、紫外線と上手につき合うためにも、日焼け止めをしっかりと使ってコントロールしましょう。今ケアを「する」か「しない」かで10年後の美しさは変わります。