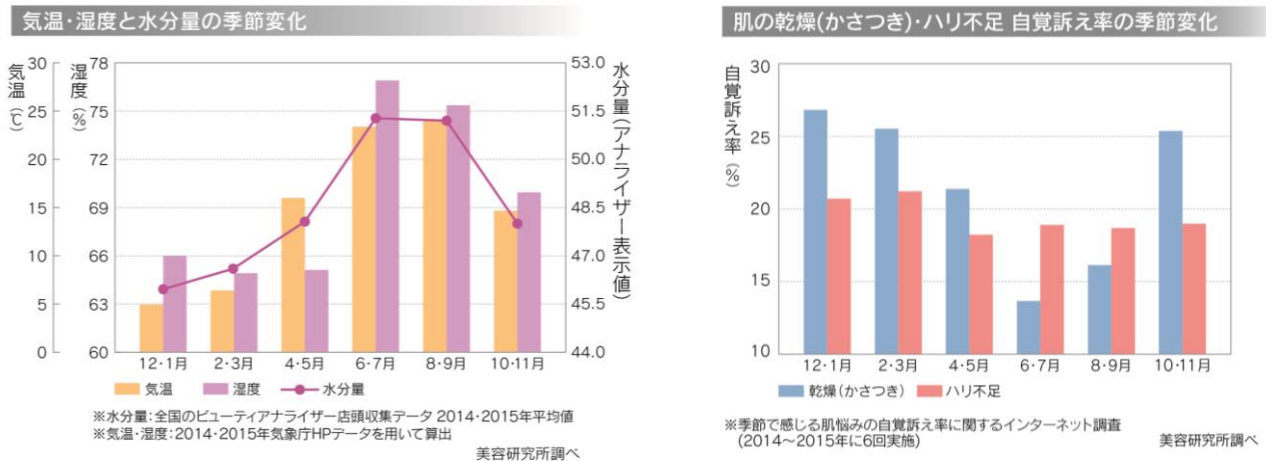


## 寒い時期には丁寧なうるおいケアを

—気温・湿度と水分量の季節変化—

株式会社カネボウ化粧品

これから寒さが本格化していきます。「冬になると、肌がより乾燥するような気がする」と感じている方。その肌感覚と実際の肌の水分量の季節変化は合致しています。今回は、寒い時期に「うるおいケア」が必要な理由と、すぐに取り入れたい「うるおいケア」の方法をご紹介します。



### ◆気温・湿度と水分量の季節変化

カネボウ化粧品では、全国のカネボウ化粧品カウンターで、ビューティアナライザー（肌測定機器）を使用してお客さまの肌の状態を測定し、お手入れについてのアドバイスを行っています。「気温・湿度と水分量の季節変化」のグラフ（上記左）は、この測定によって2014・2015年に集められた肌に関する100万件以上のデータと、気象庁のウェブサイトにて公表されている2014・2015年の気温、湿度を重ねて表示したものです。このグラフから、日本の冬（12～3月）は、気温が低下するだけでなく湿度も低くなり、肌の水分量も低下していることがわかります。

また、カネボウ化粧品美容研究所が「肌悩み」について尋ねた調査※でも、10・11月～2・3月の時期は、夏に比べて「乾燥（かさつき）」を自覚している様子が顕著にうかがえます。

※右上グラフ：20～70代女性 のべ14,980名

### ◆うるおいケアはスキンケアの基本

「保湿」のお手入れは、スキンケアの基本です。その目的は、肌の表面を覆っている「角層」を健やかに整え、バリア機能の働きを補ってうるおいを保つこと。乾燥すると、肌あれが生じたり、“ちりめんジワ”（乾燥による小ジワ）が現れたりします。さらに肌が乾燥した状態が続くと、角層のバリア機能が低下して、肌がダメージを受けやすくなったり、一層乾燥が進んでしまったり、ひいては本格的なシワの原因にもなります。

保湿ケアは年間を通じて必要なお手入れですが、肌の状態は外気の気温や湿度にも影響を受けることから、10月頃からはよりしっかり取り組んで、肌をいたわることが重要です。

## ◆うるおいのお手入れ

### ①肌表面からの保湿

気温・湿度の低下により、肌は表面から乾燥し始めます。そこでおすすめしたい毎日の朝夜の基本ケアは、「化粧水」と「乳液」です。

「化粧水」には、水溶性の保湿成分が多く配合されていて、肌にうるおいを与えます。手、またはコットンに適量を取り、顔全体になじませ、その後やさしくパッティングするようにつけていきます。コットンを使用すると、肌のすみずみまでムラなく化粧水がいきわたります。全体になじんだら、最後に手の平で顔を覆うように肌を密封し、手の温かみを感じながらパックするのもおすすめです。

「乳液」は、油分を多く含み、うるおいを逃さない働きがあります。適量を取り、指がすべらなくなるまで、丁寧になじませていきます。乾燥しやすいときは多めに、逆にベタつきが気になる方は量を控えめにしたり、コットンにとってなじませるなど、工夫してみるのもよいでしょう。

### ②角層深くまで行う保湿ケア

乾燥がより深刻になる季節には、角層深くまでしっかりうるおわせるお手入れを行いましょ。おすすめアイテムは、化粧水、乳液に加えて、「保湿美容液」や「クリーム」など。「クリーム」は、油の膜で肌表面を覆って、肌表面からの水分の蒸散を抑えるとともに、肌表面にとどまっうるおいを与え続けます。特に、カサつきやすいとき、乾燥による小ジワが気になりやすい目もとや口もとなどの部位にプラスしてみてください。

また、気温が低くなると、どうしても肌の調子が今ひとつと感じることもあるでしょう。そんなときには、マッサージがおすすめです。マッサージ行為によって、血行が良くなります。肌の摩擦を防ぎ、指のすべりをよくするために、マッサージクリームや保湿クリームを使いましょ。



保湿ケアアイテムとして、さまざまな機能や使い心地の商品が発売されています。化粧水と乳液のうるおいが一つになったもの、とろみがあるもの、香りが心地よいものなど。毎日使うものだからこそ、お気に入りを手に入れて、楽しくお手入れを続けていただければと思います。