

今年の夏は、暑さは例年並みか高め、雨も多くなりそうで、蒸し暑いようです。

暑くなってくると、女性の場合、普段ドライスキンと言う方でも、使い慣れているスキンケア用品でもべた付きを感じる方も多そうです。また、汗をかいてお肌の表面は一見潤っているように見えていて、乾燥していないと思いがちです。



オイリースキンの方の場合、お肌の表面はべたついたり、乾燥していないように見え、乾燥なんて関係ないわ！と思われるかもしれません。

でも、意外なことにお肌表面の角質層の水分量が不足している「インナードライ」になっているそうです。

見た目乾燥を感じないから、汗もかいているし、メイクをしない時くらい何も付けずにいても大丈夫かなとか、少しお手入れの手を抜いても良いかな…と思われるかもしれません。でも、夏場は何も感じないかもしれませんが、秋口になると急激に乾燥が進みます。乾燥を感じてからお手入れをはじめても手遅れで元の状態に戻すには時間がかかりますし、肌荒れを起こすこともあります。



簡単スキンケアでも良いので、以下のことにも注意しましょう。

**\* 特に朝の洗顔は、皮脂を落とし過ぎない**

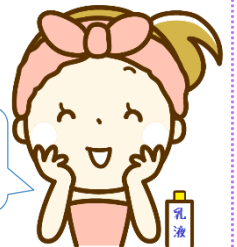
肌を保護するための皮脂などを落とし過ぎると、保護のバリア層を無くすことになり、逆に肌を保護するための皮脂を過剰に出すことになり、べたついたりします。

乳液洗顔、または洗浄力の弱い洗顔料にしましょう。

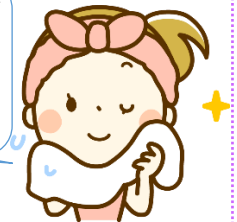
洗顔料は、よく泡立てて使うと、汚れを効率良く落とせます。

乳液洗顔は、油分を利用して余分な皮脂を落してくれます。

乳液で洗顔すると洗い上がりのお肌がしなやかなの♪



水温は、体温程度で洗い流した方が、お肌への負担も少なく汚れも落ちます。



**\* メイクをしたら、きちんと落とす**

メイク汚れがお肌に残ると、お肌も疲れますし負担がかかります。

洗顔料だけでなく、クレンジングのクリームやローションなどできちんと落として洗顔しましょう。

お肌になじませるには内側から外側に向けて塗ってね。



**\* お肌の水分補給をする**

オールインワンのジェルなどを使っていたら、化粧水はいらない訳ではありません。乾燥しやすい方やお肌のトラブルを起こしやすいのなら、

お肌によりバリア機能を持たせるには、お肌の状態を見ながら化粧水で水分を与え保護膜としてジェルなどを使います。

さっぱり使用感にしたい時は、化粧水をつけた後、ジェルを手のひらに取り化粧水でのばし、お肌につけて、最後に手のひらで押さえ馴染ませます。

気になる目元・口元などは、部分的にジェルの重ね付けがおすすめです。

首やデコルテにもちゃんと塗ってね。



**\* 体内の水分補給**

乾燥のケアで大切なのは、スキンケア以外に、体内の適度な水分補給も大切です。(冷た過ぎたり、ガブ飲みはよくありません)

**OE飲料**(植物エキス醗酵飲料、消化済みの状態で胃腸に負担をかけません)を水割りにして飲む「**OE水**(OE飲料を水割りにした総称として記載)」がおすすめ。

**水分補給、エネルギー補給もでき、汗をかく時は、**

**天然塩** 少量を加えるとミネラル補給もできます。

ジュース代わりに、スポーツをする時にもおすすめです。

炭酸水で割ったり、ゆず酢などを加えたりして飲むこともできます。

以上のように、スキンケアや水分補給で上手に夏を乗り切りましょう!

### OE水の作り方

- **OE飲料** 50ml
- **水** 450ml

\* 材料を混ぜるだけ♪

\* 濃さは、5~10倍お好みで加減してね

\* 汗をかく時は、天然塩を少量(1g程度)を加えるか、**大高酵素のど飴の塩味(天然塩)**もおすすめ♪

\* ゆず酢を数滴入れるとさわやかさアップ!

