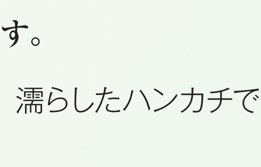
# 夏に多い肌トラブル「かゆみ」の原因と対処法

梅雨頃から夏にかけては、高温・多湿の環境に加え、
強い紫外線や冷房などの外的刺激によって
肌トラブルが生じやすくなる時季です。
様々な肌トラブルの中でも、
季節的に多いお悩みが「かゆみ」の症状です。
今回は、夏に起こる「かゆみ」の
原因と対処法をお伝えします。
ぜひ、スキンケアや日常生活を見直し、
この夏を快適に過ごしましょう♪

## ＜原因①：汗の分泌＞

夏は汗をかきやすくなりますが、汗をかいたまま長時間放置しておくと、かゆみの原因になります。
皮膚は弱酸性でバリア機能が保たれ、健康な皮膚を維持することができます。汗をかくと、汗に含まれるミネラルやアンモニアによって、皮膚がアルカリ性に傾きやすくなり、少しの刺激にも反応し炎症を起こしやすくなります。かゆくてかいてしまうと、なおさらバリア機能が壊され、赤く腫れあがったり、治りづらい皮膚炎が生じるのです。

●対処法‥汗をかいた時は、できるだけ早めに、濡らしたハンカチで拭うようにしましょう。乾いたタオルでは、水分のみが吸収され、お肌の上にミネラル分が残ってしまいます。また、ミネラル分の少ない良い汗をかくためには、普段から汗腺を鍛えておくことが大切です。定期的な運動や、湯船に入ることを習慣にし、予防していきましょう。



## ＜原因②：バリア機能の低下＞

皮膚のバリア機能は、外側からの異物や化学物質等の侵入を防いだり、体内の水分が蒸発しないように保護する大事な役割を担っています。
しかし、合成界面活性剤が配合された化粧品、シャンプー類、ボディソープなどの使用を続けることで、皮膚のバリア機能を弱めてしまいます。合成界面活性剤は、皮脂膜や角質層といったお肌の構造を壊し、皮膚の深層まで浸透します。残留性が高く、洗い流しても落としきれないほど強力です。お肌の構造が壊されバリア機能が低下すると、皮膚内の水分が蒸発し、乾燥が進行してかゆみが生じます。また、普段の生活において、摩擦や締め付け、洗いすぎなどはお肌の負担となり、バリア機能の低下につながります。特に、顔、頭、首の皮膚は他の部分より弱いため、ダメージを受けやすいので注意が必要です。

●対処法‥顔や全身を洗う時は、お肌にやさしい石鹸を使い、たっぷりの泡で摩擦のないようにやさしく洗いましょう。
ナイロンタオルやボディブラシで身体をゴシゴシするのは止めましょう。

LABO
MOISTURE SOAP
うるおい肌石鹸

**うるおい肌石鹸** 1,430円（税込）

## ＜原因③：金属アレルギー＞

夏に汗をたくさんかいた時に、金属アレルギーによってかゆみが生じる場合があります。
「冬にアクセサリーをつけていても何ともなかったのに…」という方もいらっしゃるほど、気づきにくい場合もあります。金属類が含まれた食品をたくさん摂取すると、汗と一緒に溶けだした金属イオンがお肌に直接触れるため、炎症を起こします。

●対処法‥まずは金属アレルギーの検査を受け、自分の体質を知りましょう。金属が多く含まれる豆類、チョコレート等の摂取を控えることでかゆみが軽減される可能性があります。また、歯科金属にも注意です。歯の詰め物にアレルギーがある金属が含まれていると、唾液と一緒に飲みこんだ金属成分が、汗と一緒に排出されるため肌トラブルの原因になります。
歯科金属については、歯科で相談してみましょう。

## ＜原因④：強い日差し・紫外線の影響＞

気温の上昇に伴い、日差しも強くなります。お肌を露出していると、強い紫外線の刺激によって、かゆみを引き起こすこともあります。様子をみて症状が引かない時には、日光過敏症、日光じんましんなどの可能性もあるので、気になる時には皮膚科を受診しましょう。

●対処法‥紫外線が強い時間帯の外出は避けましょう。
外出する際は、長袖、日傘、帽子、ストール、アームカバーなどで物理的に日光を遮るようにしましょう。

## ＜原因⑤：脂漏性皮膚炎＞

脂漏性皮膚炎は、皮脂の分泌が多い場所（鼻の周辺や頭皮など）を中心に起こる皮膚炎です。炎症を起こして地肌が赤くなり、かゆみを伴います。皮膚が荒れてかさつき、細かく剥がれ落ちる状態になることも少なくありません。カビの一種（真菌）が原因で起こりますが、このカビはマラセチアといって、誰の皮膚にもいる常在菌の1つです。普段は無害ですが、皮脂や汗などの分泌物が増えると、それらの成分をエサにして急激に増殖すると考えられています。

●対処法‥症状がみられた場合は、皮膚科を受診しましょう。
きちんと治療しないと、慢性化したり、再発したりしやすいので、早めに適切な対策をとることが大切です。
治療にはステロイド剤が使われるケースがありますが、長期的に使用したり、適切な使用がなされなかったりすることで、酒さ様皮膚炎を招く可能性もあります。
間違ったスキンケアや生活習慣の乱れが原因で症状を悪化させてしまっているケースもあるため、見直してみることが必要です。

## ＜原因⑥：お肌の乾燥＞

夏は汗や皮脂が多く分泌されるため、お肌の表面はうるおって見えますが、紫外線の影響やエアコンに当たることで意外と乾燥しており、お肌の水分が奪われかゆみを生じる可能性があります。
また、涼しい室内と炎天下の屋外の出入りなど、気温差の激しい環境によってかゆみを引き起こすこともあります。

●対処法‥お肌のインナードライ状態を防ぐために、紫外線やエアコンなど、お肌を乾燥させる外的要因が多い日中も、こまめな保湿が大切です。メイク直しの際にも、汗や皮脂を軽くティシュオフし、保湿してからメイク直しを行いましょう。モイスチャーローションで水分や保湿成分を補い、美容オイルで逃さないように保護する役割があるため、モイスチャーローションと美容オイルは必ずセットで使いましょう。
ベタつきが気になる時には、美容オイルの量を少なめにして様子をみてください。

LABO
CONCENTRATED MOISTURE LOTION
水で薄めて使う

**モイスチャーローション**
3,080円（税込）

**美容オイル**
6,600円（税込）

## ＊皮膚常在菌バランスを整えて夏肌ケア＊

夏の過酷な環境下で、お肌のバリア機能は低下気味になります。強い紫外線を浴びることによって、皮膚常在菌が不活性な状態になってしまうと、バリア機能がさらに低下し、乾燥やかゆみなどといった肌トラブルの原因となります。しっかりと紫外線対策をすると同時に、皮膚常在菌のバランスを整える意識でスキンケアをすることが、お肌のバリア機能を高め、夏の肌トラブルを防ぐことにつながります。
モイストプラスは、高配合している乳酸桿菌により、お肌の善玉菌を育成･活性化させながら、皮膚常在菌のバランスを整え、バリア機能を高める効果があります。また、かゆみや赤みなどの肌トラブルを引き起こす原因でもある悪玉菌の繁殖を防ぎ、お肌の免疫力も高まります。毎日のスキンケアにモイストプラスを取り入れ、夏の過酷な環境にも負けないお肌を目指しましょう♪

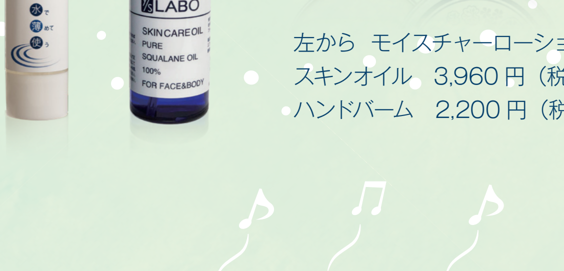
LABO
MOIST PLUS+
CONCENTRATED MOISTURE LOTION

**モイストプラス**
〈乳酸桿菌配合濃縮化粧液〉
5,500円（税込）

季節のコラム

## ひじ・ひざ・かかとケア

黒ずみやガサガサが気になる「ひじ･ひざ･かかと」。実は意外に目立つパーツです。
「ひじ・ひざ・かかと」の共通点は、摩擦が生じやすく皮脂腺が少ないことです。
摩擦の刺激は色素沈着が起こりやすくなります。また、刺激を受けた皮膚は、角質を厚く固くして皮膚を守ろうとします。これらのパーツは皮脂腺が少ないため乾燥しやすく、厚くなった皮膚（ 角質層 ）は、水分が不足するとガサガサしたりひび割れが起きたり、場合によっては痛みや出血を伴うこともあるのです。
黒ずみ・ガサガサの改善には、しっかりと保湿を行い、摩擦を減らすことが大切です。
無意識にテーブルにつくひじ、床につくことが多いひざは、出来るだけ直接つかないように意識してみましょう。
厚くなった角質層には、モイスチャーローションを使ったケアがおすすめです。いつもはお水で薄めて使うモイスチャーローションは、原液のまま塗り込むと、濃縮された保湿成分が厚くなった角質層にじっくり染み込み、お肌をやわらかく、ツルツルにしてくれます。（ 入浴後のお肌にご使用いただくとより効果的です。）
モイスチャーローションを塗り込んだ後は、スキンオイルやハンドバームを馴染ませて、うるおいが逃げないように蓋をしてください。
また、体内の水分が不足すると、お肌のうるおいが奪われてしまいます。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行うことも効果的です。本格的な夏が到来する前に、うるおいケアを始めましょう。
※モイスチャーローションの原液は、ひじ・ひざ・かかとなどの皮膚が厚い部分にのみご使用ください。その他のお肌には、モイスチャーローションをお水で薄めてからお使いください。



左から　モイスチャーローション　3,080円（税込）
スキンオイル　3,960円（税込）
ハンドバーム　2,200円（税込）