

冬の肌は保湿でケア

冬本番、気温や湿度が低くなり肌の乾燥や冷えが気になる季節になりました。肌は外部環境や内部環境（心身の状態）により絶えず変化しています。

言い換えれば、肌の状態を見るとその人の置かれている環境や心身の健康状態がわかるということになります。

全身を覆い外部との境界を作っている肌（＝皮膚）は、成人では面積が約1・6㎡、重さは体重の約16%で、人体最大の臓器と言われています。

その役割は、単に全身を包み身体を保護するだけではありません。

【皮膚の主な機能】

①免疫・保護

皮膚表面の皮脂膜でのコーティング、メラニンの産生、免疫細胞の存在など様々な仕組みをもち、外傷や紫外線、毒性物質などの外部刺激、細菌などの病原体から守る。体内の水分の流出を防止。

②体温調節

発汗、立毛筋の収縮、毛細血管への血流量によって皮膚表面からの熱の放散を増加または減少させ体温を一定に保つ。

③分泌と排泄

汗や皮脂を分泌し、老廃物を排出。

④経皮吸収

表皮や毛穴などから薬剤などを吸収。

⑤皮膚感覚

触覚、温覚などの感覚を受容し脳に伝達。

これだけ多様な機能があり、これらを正常に働かせるためには、皮膚そのものを健やかに美しく保つ必要があります。しかし冬の冷気や乾燥は皮膚にはとても過酷な環境で、皮脂の分泌が減り、皮膚の水分が蒸発しやすく、ケアを怠ると皮膚の保護機能が崩れて敏感になり、悪化すると炎症をおこし、痒みやかぶれ、湿疹などのトラブルを引き起こすこともあります。

また寒さで筋肉が緊張すると血流が悪くなり、くすみやたるみ、小じわやしみなどにつながることも。そのようなトラブルを避けるためにも、冬は身体を温め、血流を促進し、しっかりと保湿することを心がけましょう。

まずは基本ケアとして、擦らず優しく石けんの泡で汚れを包み込むようにして洗い、その後化粧水で水分を補給し、乳液で潤いを閉じ込めます。それでも乾燥が気になる場合は油分の多いクリームや美容液を使用しましょう。

身体にもボディ用のローションやクリームなどの保湿剤を塗ってケアします。乾燥が気になる時には、1日数回塗ることをおすすめします。

さらに週に1回程度、+αのケアとして、蒸しタオルパックやセルフマッサー

ジなどを取り入れてみるのもおすすめです。しかし忙しい中、自分で行うのはなかなか難しいものです。そのような時はぜひ人の手を借りてみてください。

メディカルスパのアロマセラピートリートメントは、保湿作用に優れたホホバオイルやマカデミアナッツオイルをベースオイルに使用、香り（精油）をその日の心身の状態やお好みに合わせてお選びし、ベースオイルに加えたブレンドオイルでトリートメントいたします。

よりリラクセスしてお受けいただけるようお部屋とベッドを暖かくしてお待ちしております。年末年始のお疲れが出るこの時期に、ぜひご利用くださいませ。

最後に、皮膚は心と身体の状態を映し出す鏡です。まずは基本的な生活習慣であるバランスのとれた食事と十分な水分補給、適度な運動、質の良い睡眠をとること、気分転換に好きなことをしたり、穏やかに過ごす時間を持つことなどが大切です。

メディカルスパ鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

※年末年始のお休みは12/28~1/4までとさせていただきます。

施術メニュー

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ

アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F

医療モール内

TEL 045-263-6848 (鍼灸院)

045-651-2588 (カウンセリング)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 祝日

※年末年始のお休みは12/29~1/3までとさせていただきます。

施術メニュー

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F

TEL 045-567-6848

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)

[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

※年末年始のお休みは12/29~1/3までとさせていただきます。

施術メニュー

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

医療リンパドレナージ

HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>