

# 医師が教える「美・健康ナビ」

第26回

医師による美と健康に役立つア  
ドバイス「美・健康ナビ」を毎月1  
回、シリーズで連載しています。

## 秋の敏感肌を徹底ケア

「夏のダメージを残さない」

秋になり涼しく過ごしやすくなり  
ました。しかし1日の気温差が大き  
く、空気が乾燥し、肌は不安定でデ  
リケートな状態に。ほうっておくと夏  
に蓄積したダメージが目に見える症  
状となって表れます。

夏の紫外線で敏感になっている肌は  
皮脂の調節がうまくいかず、乾燥やニ  
キビなどのトラブルが起きやすい状態  
です。そのままの状態で過酷な冬に  
なってしまうと一気にたるみやしわな  
どの老化現象につながる恐れも。ま  
た蓄積されたメラニンがうまく代謝さ  
れなければ、しみ・そばかすなどの色  
素沈着となって残ってしまいます。

トラブルを防ぐには、生活習慣の改  
善など全身のケアが必要。症状に合  
わせて漢方やビタミン剤を取り入れる  
のもいいでしょう。できてしまったしみ  
やニキビにはレーザーやピーリングなど  
の施術もできます。気候が良く、思  
い切った治療を始めやすい時期。引き  
続き紫外線ケアと保湿を意識しなが  
ら、寒い冬を元気に乗り越えるための  
準備を整えましょう。



こうしょう  
木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長  
医学博士