

肌を傷める原因

健康な美肌をめざして…

13



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

前回、マジックインクを使った簡単な実験をご紹介しましたが、試されましたか？

UVクリームやクレンジングの中

肌を傷めるのは
紫外線と、キレイになるためにしている
マッサージ、お化粧品……



にはバスマジックリンよりも強力な成分が含まれているが、お分かりいただけましたか？

このような石油系の界面活性剤を含んだ製品を長年使っていれば、肌が悪い影響を受けるのは当然のことです。

このほか、肌にとって有害なものとして、紫外線があります。シミやソバカスの原因になります。普段から、できるだけ陽射しを避けるようにしましょう。

それと今年NHKで放送されたので、ご存知の方も多いと思いますが、肌への物理的な刺激も赤みややくすみの原因になります。マッサージなど

による刺激で、突起のある頬骨周辺に出やすいと番組では紹介していました。

このように、キレイになろうと思っただけでやることが、何とも皮肉なことに徐々に肌を傷めているのです。

赤ちゃんや幼い子の肌はプリプリして張りがあります。それが成長とともに、衰えていきます。紫外線によるものはある程度仕方ないかもしれませんが、キレイになろうと思っただけでやっていることが、肌の衰えに拍車をかけているのです。

いつまでも健康で美しい肌でありたいと願うのであれば、「ものぐさ」が大切なのです。次回から、私が提唱する「ものぐさ」美肌法について紹介したいと思います。