

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

八月に入り、厳しい暑さが続きますが、強い日差しの屋外と、冷房の効いた屋内で日に何度も汗をかいては引いて自律神経が乱れがちに。今回は、汗と一緒に体調不良もさっぱりと洗い流す、効果的な「夏の洗い方」をご紹介します。

## 洗い過ぎは お肌が過敏に

夏場は、汗をかいてベタベタした肌になりやすく、洗顔や入浴でさっぱりとした後は気持ちの良いものですが、お顔もお体も、洗い過ぎには要注意。

夏は、強い日差しや汗の塩分、室内外の温度差等、お肌にとって非常

に刺激が多く、肌ストレスの多い季節です。そこに、洗顔の刺激が加わると、お肌が過敏になり、ほんの少しの刺激でも肌トラブルが起ころうになってしまう。洗顔は、泡でお肌を優しく撫でる位で充分。その後のすすぎをしっかり行いましょう。

## 洗った後は 保湿を徹底して



洗ったばかりの素肌は、お肌のバリア機能もなくなって丸裸の状態。そのままにしておくと、無防備に外部からの刺激を受け、角質層からお肌の水分がどんどん蒸発してしまいます。

洗顔後は時間を置かず、化粧水で水分補給し、ホホバを薄く伸ばしてお肌に潤いベールを作る保湿のお手入れをお忘れなく。

## 優しく洗って 肌トラブルを撃退

強い日差しや紫外線、汗の塩分等、夏は刺激が多く、ストレスからお肌が過敏になりがちです。

洗顔は優しくそっと、お風呂で体を洗う時も、洗い過ぎない様に注意して、擦らず撫でる様に、を心掛けましょう。

# 夏は洗い方にひと工夫！

この季節、外から帰ると、まず汗でベタつく顔や身体をさっぱりするため、冷たい水で洗顔して、シャワーでさつと汗を流す、という方も多い様です。

しかし、洗い方を間違えるとお肌や身体に思わぬ負担が。正しい洗い方で、夏のお肌と体を健やかに保ちましょう。

## ◆洗顔のし過ぎは×

### ◆朝晩2回

汗をかく事が増え、洗顔回数が増える時季ですが、洗い過ぎるとお肌の角質層を傷つけたり、刺激でお肌が過敏になってしまいます。朝晩2回を心掛けましょう。

### ◆ぬるま湯で優しく

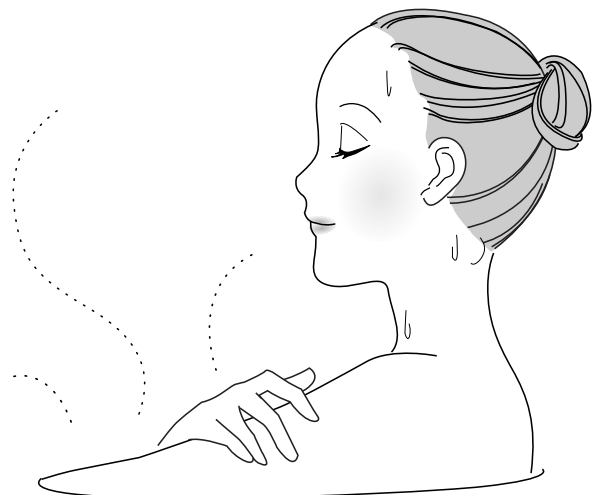
夏の洗顔は、冷たい水が気持ち良いものですが、冷水は脂分や汚

れが充分落ちず、洗顔料が余分に必要となりお肌に刺激が。逆に熱いお湯は油分を摂り過ぎてしまい、お肌が過敏に。

ぬるま湯で優しく洗い、最後に冷水でお肌を引き締めましょう。

### ◆保湿もしっかりと

汗ですぐベタつくからと、化粧水だけで済ませてしまったり、きちんと保湿のお手入れをしていないと、お肌の水分が不足し、それ



を補うために脂分が過剰に分泌され、却ってベタついてしまいます。

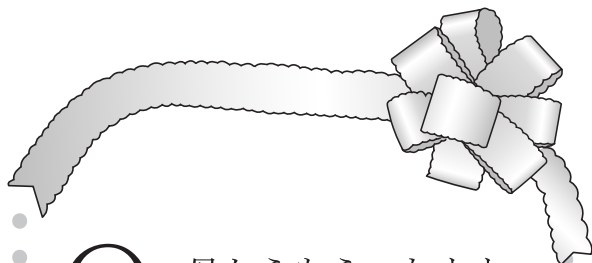
夏も洗顔↓水分補給↓保湿のお手入れをきちんと行いましょう。

## ◆夏こそゆっくりお風呂に

### ◆湯船に浸かって

### 自律神経のスイッチ切替えを

夏は、暑い屋外と冷房の効いた屋内を出入りする事が多く、激しい温度差に自律神経が乱れがちになり、



**Q** 母からもらったホホバオイルを美容液として愛用しています。先日、母から、あせもにも効くよ、と教えてもらいました。美容液以外に、他にも何か効果的な使い方があれば、教えてください。



**A** いつもご愛用ありがとうございます。ご質問のホホバですが、お肌の保湿だけでなく、あせもの他、湿疹や虫さされ・すり傷・軽い火傷、おむつかぶれ等、お肌のトラブル全般にご利用いただけます。また、ホホバ黄金色は髪のお手入れにもおススメです。ヘアカラーの時、薬剤に混ぜて使うと髪が傷むのを防いでくれますから、お試してください。

✓ 寝付きの悪さや体調不良に。  
お風呂はシャワーで済ませずに、ゆつくりと湯船に入る事で、日中の活動に適した交感神経から、入眠に適した副交感神経にスイッチが切り替わります。  
★入浴前にコップ一杯の水を飲んで湯船には39℃位のお湯に約10分浸かり、(体調不良や心臓の弱い方は半身浴で)お風呂上がりはお肌の保湿をしてぐっすり眠って疲れをとりましょう。

◆水圧と浮力が疲れを取る

また、湯船に浸かる事で水圧がマッサージ効果をもたらし、浮力が身体をリラックスさせ、疲れを取ってくれます。

◆洗い過ぎ注意

汗をかいたお肌は、ゴシゴシと洗ってさっぱりしたくなりますが、お顔同様、洗い過ぎには要注意。シャンプーや



◆夏の冷えには「手浴」も

職場等、冷房の効いた屋内で冷えが気になる時は「手浴」がおススメ。給湯室等で、洗い桶にお湯を入れ、両手を手首まで浸して温めると、身体の冷えが軽減します。  
ボディソープは地肌に直接つけず、掌で泡立ててから洗いまししょう。  
シャンプー剤の刺激で地肌や髪の毛のトラブルとなる事もありますから、注意しましょう。