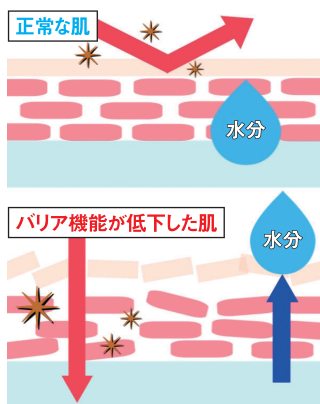


がそなわっています。肌のバリア機能が低下して、乾燥シーズンがやってきたために、「徹底的な保湿」がカギとなります。今回は保湿の重要性とおすめの保湿クリームについて見ていきましょう。

★バリア機能の低下＝肌トラブルを誘発する！

みなさんは、「肌のバリア機能」という言葉をご存知でしょうか。人間にはもともと体内の水分の蒸散を防ぎ、肌を健やかに保つバリア機能がそなわっています。肌のバリア機能が低下して、乾燥シーズンがやってきたために、「徹底的な保湿」がカギとなります。今回は保湿の重要性とおすめの保湿クリームについて見ていきましょう。

● ターンオーバーが乱れ、くすみやシミがでやすくなる
肌の生まれ変わりをサポートするターンオーバーの周期が乱れると、肌に留まったメラニン色素が排出されず、色素沈着の原因に。
● 皮脂が増える、角栓が目立つ



秋冬の乾燥対策クリーム3つ 水分を逃がさない美容マニア絶賛！

乾燥と皮脂は無縁のように思われがちですが、肌内部が枯渇してしまうと肌は必死に皮脂を作って水分の蒸発を食い止めようとします。皮脂が出続けることでアクネ菌が増殖したり、毛穴に角栓がギッシリ詰まって凸凹が目立つ肌になってしまったりと、オイリースキンと勘違いし誤ったケアをしてしまう人も多くいます。

このように、「乾燥」がもたらす肌への悪影響は計り知れません！ これからの季節は水分を入れ込むケア（化粧水）と水分を逃がさないケア（クリームやオイル）がスキンケアの肝となります。

★水分を逃がさない保湿クリーム
前述のように、低湿シーズンの秋冬



- 1 La Roche posay/CICAPLAST BAUME B5
乾燥肌や炎症を起こした肌に使える栄養・鎮静クリーム。生後半年から使えるので、お肌が弱い方にも◎。リピ10本以上の溺愛品です。
- 2 FIRST AID BEAUTY/ULTRA REPAIR CREAM
ホイップ状のクリームで、お肌への浸透の早さはピカイチ！ 塗布直後に水分量が16.9%上昇することが臨床実験で証明されている実力派です。
- 3 Embryolisse/ Lait Crème Concentré
パリの皮膚科医によって1950年に誕生したロングセラー保湿クリーム。クレンジング、マツサージクリーム、化粧下地としても使えてとにかく便利。日本でも愛用者が多い1本。



〈Profile〉 くまがい・まり 在NYビューティーアドバイザー／美容ライター。5歳児のママ。夫の米国駐在帯同のため、2016年3月渡米。以降、美容ライターとして本格的に活動。取り入れやすいメイクテクニックに定評がある。Instagram (@mari_loves_beauty) のフォロワーは12万人超。美容専門知識を深めるため、NYで数々の資格・サーティフィケートを取得。現在、Cornell大学で栄養学の勉強中。
【ウェブ】ameblo.jp/marikumagai/