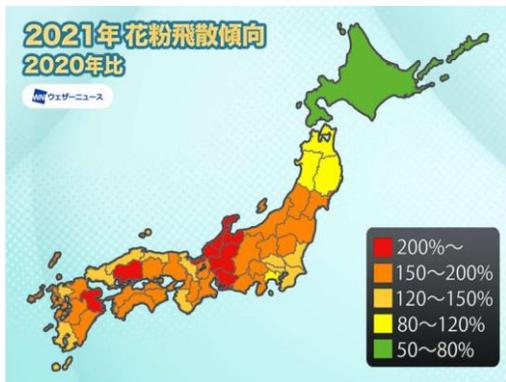


News Letter

春の肌荒れは「花粉」が原因だった！？

「花粉皮膚炎」の対策には“肌の水不足”を避ける上手な水分補給が重要 ～美容皮膚科医が教える花粉シーズンを乗り越える水分摂取法～

3月は季節の変わり目。寒暖差はもちろん、特に今年はマスクを着用しなければならない生活が続く中、マスク肌荒れなど、肌の悩みを感じる方も多いようです。



さらに毎年この時期にやってくるのが花粉。今年の花粉は2月中旬からスギ花粉が飛散が本格化し、高温の影響で飛散開始・ピークともに平年より早くなる可能性があると言われています。さらに3月中旬から4月下旬にかけて西・東日本を中心にヒノキ花粉の飛散がピークを迎える見込みと言われています。

飛散量が少なかった2020年と比べると花粉の飛散量は北海と東北北部の一部を除いたほとんどの地域で多くなる予想で、2020年に比べて飛散量が2倍を大きく上回る地域もあるようです。

【出典】 ウェザーニューズ <https://weathernews.jp/s/topics/202102/080165/>

実はこの「花粉」が肌に大きなダメージを与えていることをご存じでしょうか？花粉症は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状だけではなく、肌の赤みやかゆみなどの症状が見られる「花粉皮膚炎」を引き起こす場合があります。そこで、今回は美容皮膚科医である高理佳先生にお話を伺いました。

■ 花粉のシーズンは普段以上に肌が敏感に！花粉皮膚炎の症状とは？



春先に肌が乾燥したり、ほのかな赤みやチクチクするかゆみが出たりする症状を「花粉皮膚炎」といいます。肌の表面にある角質層には、外からの刺激をバリアする「バリア機能」があります。乾燥や寒さの厳しい冬を過ごした後の肌はバリア機能が低下し、外から刺激を受けやすくなっており、弱った状態の肌に花粉やほこりが付着する事で肌トラブルが起こります。

特に花粉症のある人は、花粉の飛散時期には肌も敏感に。そのため、かゆみなどが出やすくなりますが、バリア機能がきちんと働いていないと、さらに肌荒れの症状が重くなります。

症状①

なぜか花粉の飛来時期にだけ肌荒れが気になる。

症状②

まぶた、頬、首などの部分がかゆくなり、赤く腫れ、ヒリヒリと乾燥を感じる。

症状③

お化粧のノリが悪くなり、普段使用している基礎化粧品がしみる。

▼花粉皮膚炎を防ぐには肌の保水力を上げることが重要

花粉皮膚炎は子供から大人まで、花粉症を発症している方に多く、近年は花粉時期に肌にトラブルを抱える人が増加しています。

さらに、花粉症でない人も突然発症する場合があります。一度罹ると毎年なる可能性があるため厄介です。花粉皮膚炎を防ぐためには

肌の保水力を上げ、バリア機能を高めることが大切です。



若宮中央医院 皮膚科クリニック
高理佳（こうりか）先生

News Letter

■ 花粉皮膚炎はバリア機能の低下から！肌本来の保水力を上げることが重要

花粉シーズンは乾燥に加え、鼻をかむなどの摩擦行為を行うことによってバリア機能が低下しやすくなっています。そして、バリア機能が低下している肌に花粉が付着することで花粉皮膚炎を発症するのです。

▼身体の65%の水分のうち15%は肌に蓄えられている



バリア機能を高めるためには肌の保水力を上げることが重要です。

乾燥は花粉皮膚炎の大敵です。基礎化粧品などでスキンケアをすることはもちろん、室内では加湿器などを使って一定の湿度を保ち、肌を乾燥から守ります。

さらに、外側からのスキンケアも大切ですが、それだけでは肌細胞まで十分な水分を補給できないため、まずは体内が水分不足にならないよう内側から潤す水分補給を心がけましょう。

大人の場合、体重の約65%を水分が占めており、実はこのうち、約15%は肌に蓄えられています。肌は一番外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層構造になっていますが、それぞれの層に十分な水分が蓄えられていることで、良好な状態が保たれています。そのため肌の内側と外側からたっぷり水分を与える必要があります。

■ 肌に効果的な“3つ”の水分摂取法

① 1日1.5リットル以上を飲むのが理想的

水分不足による肌の乾燥を避けるため、食事とは別に1日に1.5リットル以上の水を飲むことで、保水力を保つことができます。暖房などをつけた高温の部屋にいと、肌から水分が蒸発してしまいます。水分不足による乾燥肌を避けるためには、室内の湿度を適切に保ち、水分補給を怠らないよう心がけてください。

② 1日を通じて何度もこまめに飲むのが◎

口から摂取した水分が吸収されて全身の細胞へ取り込まれるまでには時間がかかります。そのため、一度に一気に飲むのではなく、少しずつ補うのが効果的。飲めば飲むほど肌に効果的ということではありませんが、水は体内を常に循環し、刻々と失われています。

朝一気に飲んだり食事時だけ摂るということではなく、こまめに摂取した方が良いです。

一度に大量の水分を摂っても体内に摂取されにくいので、1回あたりはコップ1杯（200ml）程度を目安とし、1日を通じて飲むようにすることが効果的です。

③ 水分補給には「常温のミネラルウォーター」がベスト

常温または、冷ました白湯などが良いです。

冷たすぎる飲料水は、体内を冷やしてしまい、内臓が冷えてしまうと、新陳代謝を低下させてしまいむくみの原因にもなります。

また冷たい水は分子が大きいため、肌の細胞膜へ吸収されにくく、新陳代謝が悪くなってしまうというデメリットも。美しい肌をつくるためにも、飲料水の温度には気を配ることをオススメします。

News Letter

■ 美容皮膚科医が実践する日常での水の取り入れ方

《ミネラルウォーターの中でも水分補給には「軟水」がオススメ》

花粉皮膚炎の予防の1つとして水分補給がとても重要です。「軟水」ならまろやかで飲みやすいので、たくさんのお水を飲む事が苦手な方もオススメです。

お水に含まれるマグネシウムやカルシウムなどミネラルの量によって、「硬水」か「軟水」が決まります。日本では一般的に、硬度100以下のお水を「軟水」といい、マグネシウムとカルシウムが比較的少なく、まろやかで口当たりがいいのが特徴です。

一方、硬水は、硬度100以上のお水のことをいいます。マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが多く含まれており、口当たりが重く、身体に吸収され難いため粉ミルクなどに使用しないようにとされます。

《水分補給に積極的になれる環境づくりが大切～クリニックでの使用事例～》

生活様式が大きく変化した昨今。テレワークする方も増え、自宅で集中して作業をしていると、ついつい水分補給を忘れがちになってしまうことも。そのため、テレワークの中でも積極的に水分補給ができる環境づくりを意識しましょう。

実際に当院では主に患者様の水分補給を目的としてウォーターサーバーを検討し、特にFRECIOUS dewoのデザインが当院の内装と合うと感じ、導入に至りました。

院内ではエアコンを使用しているため、肌や咽喉が乾燥してしまうことを少しでも軽減できればと考えております。

ウォーターサーバーを導入したことで、スタッフもお水を積極的に飲める環境になりました。水道水やペットボトルの水では調整できない「温度」も選ぶことができるので、その時の身体に適した状態のお水を飲みながらリフレッシュしています。



↑クリニックでも導入

■ 本レターを監修いただいた先生



監修：高 理佳（こうりか）先生
 若宮中央医院皮膚科クリニック 院長
 日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

■ 略歴 ■

平成9年3月 : 帝京大学医学部卒業
 平成9年4月 : 慶應義塾大学病院 皮膚科学教室研修医
 平成14年10月 : 日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医取得
 平成18年10月 : 若宮中央医院 皮膚科クリニック開業

※取材をご希望の場合はPR事務局までご相談ください。

News Letter

フレッシュ人気製品ラインアップ

■コーヒーメーカー内臓の2in1モデル

「FRECIIOUS Slat+cafe (フレッシュ・スラット+カフェ)」

UCCが独自開発した「DRIP POD®」システムが内蔵され、プロが淹れた本格ドリップコーヒーの味わいを1杯から気軽に楽しめます。ウォーターサーバーとコーヒーメーカーの一体化により、省スペースに。「DRIP POD®」専用カプセルのほか、お好みのレギュラーコーヒー（粉）でも抽出可能です。

サイズ：横幅290mm/奥行350mm/高さ1,110mm
 カラー（2色展開）：マットブラック、マットホワイト



■デザイン性と機能性に富んだ人気モデル「FRECIIOUS dewo (フレッシュ・デュオ)」

「デザイン性と機能性の両立」をコンセプトに掲げ、業界で初めて「グッドデザイン賞」&「キッズデザイン賞」を受賞。機能的でありながら、お部屋に馴染むシンプルさは幅広い層に支持されています。軽量7.2Lのウォーターパックを採用。使用後は小さく折りたたむため家庭用不燃ごみとして捨てられます。

サイズ：横幅50mm/奥行295mm/1,125mm
 カラー（5色展開）：スカイグレー、メタリックブラック、ミルクレーベージュ、ローズトープ、パールブルー



■コンパクトな卓上型モデル「FRECIIOUS dewo mini (フレッシュ・デュオミニ)」

キッチンカウンターなどでも使用できるようコンパクトに進化したウォーターサーバー。4.7Lと軽量ウォーターパックを採用し、一人暮らしにもちょうどよく、女性やシニアでも取り替えが簡単。使いやすさを追求した、ライフスタイルに寄り添うデザインが人気です。

サイズ：横幅50mm/奥行295mm/高さ470mm
 カラー（3色展開）：スカイグレー、メタリックブラック、カッパーブラウン



天然水へのこだわり

富士山の銘水では、富士山の開発限界区域である標高1,000m地点の地下で採水したナチュラルミネラルウォーターを提供しています。

徹底した衛生管理と、その品質の高さから食品安全マネジメントシステムの国際規格であるFSSC22000の認証を取得。本認証の取得は、日本国内のウォーターサーバー専門メーカーとして業界初となります。



<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

富士山の銘水 広報事務局 担当：馬場・小出

TEL：03-6261-7413

FAX：03-6701-7543

E-Mail: info@kmcpr.co.jp