

* ストレス *

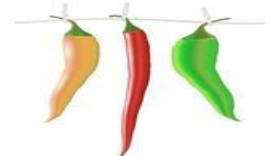
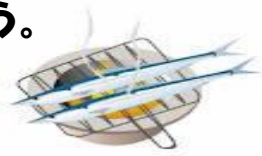
現代人の生活は、ストレスの連続。学校や会社での集団生活で知らず知らずのうちに精神的・肉体的な負担が・・・。

ストレスが溜まると睡眠不足と同じようにホルモンバランスが崩れ、敏感肌などの肌荒れの原因となります。

またストレスから食生活が乱れたり、うまく眠れなかったりといった派生的なトラブルも起こります。

心や体の緊張状態を解きほぐす為にも、ストレス解消することが大事

※ただ、ストレスをお酒や煙草といったもので解消しようという方もいますが、暴飲や煙草は余計に肌に負担を与えますので、注意しましょう。



* 食生活 *

敏感肌対策に限らず、食事は健康の基本。ビタミン・ミネラル・たんぱく質といった基本的な栄養素の整った食事を取りましょう。

また、肌への保湿効果のある食べ物では、意外に**辛い食べ物**がいいんですよ。香辛料の効いた辛い食べ物は、発汗作用を促し、肌に水分を補充しますので保湿効果が期待できます。

細胞が刺激され、新陳代謝も活発になるので、古い乾燥した角質層が潤いのある新しい肌に変わります。

また、サバやイワシなどに含まれる不飽和脂肪酸は保湿効果の高い成分です。

他にも保湿成分としても有名なヒアルロン酸やコラーゲン。

これらの成分は普段の食事ではなかなか十分に摂取できませんので、サプリメントなどで補うのも良いでしょう。

ただこういった保湿効果の高い成分をとっても、普段の食事が偏ったり、ビタミンが不足したりすると、体内にうまく吸収されません。

栄養バランスの整った食事を取りながら、保湿効果の高いものを意識してとるようにすると良いですね。

このように、「敏感肌」といっても、生まれた時から敏感肌の人、季節の変わり目やストレスにより、お肌が敏感になっている人、乾燥肌からくる敏感肌、アトピーなどの遺伝的なものなど、色々なタイプがあり、敏感肌の人はお化粧品の選び方やお手入れ方法が、ノーマルな