

夏にできやすい「毛穴の黒ずみ」ケア

毛穴の黒ずみは、毛穴にたまった皮脂に古い角質やホコリなどが混ざり、酸化することで起こります。

夏は皮脂の分泌量が増えるので、1日の終わりにはクレンジングと洗顔でしっかり皮脂汚れを落としましょう。

このとき、ぬるま湯を使うのがベスト。夏だからと言って水で洗うと皮脂汚れが残りやすく、熱いお湯だと必要な油分まで流れてしまいます。

次に大切なのが洗顔後の保湿です。これは、肌が乾燥すると皮脂が過剰に分泌しやすくなるからです。

「汗ばむ夏に保湿が必要?」と思いがちですが、実は油分と水分のバランスが取れ、肌が適度に潤っているほうが皮脂の分泌が抑えられると言われています。

乳液やクリーム、スキンケア美容液などを上手に使って、適度な潤い肌を保ちましょう。

