

## 季節の変わり目はお肌の変わり目

芽吹き季節である春は冬の間眠っていた肌も新陳代謝が高まります。皮脂の分泌も活発になりますが、温度差の大きな春の気候や日々強まる紫外線の影響などで乾燥しやすく、過敏な状態になっています。

冬は肌が乾燥していることを意識しているのですが、春は体が温まるため、つい乾燥していることを忘れがちです。ご存知のように、乾燥は、シミ、シワ、タルミなどの原因となることは言うまでもありませんが、さらに春風に舞う花粉やホコリに刺激を受け、湿疹が出るなどのトラブルが起きやすいので注意が必要です。

対策としては、水分、油分を補うということが基本ですが、特別高価なものを用意しなくても大丈夫です。ここでは、ふだん使っているもので、お金をかけずにだれでもすぐのできる、とっておきのお手入れ法をご紹介します。

最近ではいろいろな方がその効果についてブログや雑誌に書いているので、すでに実践されている方も多いと思いますが、もともとは、美容研究家の草分け的存在である小林照子さんが、かなり前から提唱されているのが「蒸しタオル美容法」です。

筆者は10年ほど前、ある雑誌の特集記事でお肌の手入れについて小林さんに取材させていただいたことがあります。

当時はもちろんのこと、78歳になられた今も、美容研究家としてテレビや雑誌などで活躍されている小林さんのお肌を見れば、その効果は疑う余地がないようです。

## 蒸しタオル1本で思わぬ効果が

この美容法のいいところは、特に難しいルールもなく、浴用タオルが1本あればすぐに始められるということです。

蒸しタオル美容法は、朝洗顔の代わりに使うと目覚めもすっきりします。

方法はいたって簡単。まず、適度に水にぬらして軽くしぼったタオルをレンジで1分くらい加熱します。やけどをしないように気をつけながら取り出して、ちょうどいい温度の状態で顔全体に20～30秒くらい当て、タオルがさめる前にはずします。その後美容液や化粧水をつけるだけ、というものです。

蒸しタオルによって毛穴が開き、美容液が吸収しやすくなり、その後さらに冷たい化粧水をつければ毛穴をひきしめる効果もあります。

女性は夜メイク落としの際に蒸しタオルを当てると、汚れが落ちやすくなるという効果もありますし、男性も毛穴対策として大いに活用できそうです。

前回、熱めのお風呂にしっかり入ることでヒートショックプロテイン（HSP）が作られ、細胞が活性化し抗酸化作用が期待できるという説をご紹介しましたが、実は、この蒸しタオル美容法にも同じ作用があると言われていました。

同窓会や結婚式への出席など、大事なイベントに合わせて何日間かやるだけでも肌の状態は違ってきます。桜色の肌なら、外出もさらに時めきそうです。

記 宮島佳代子

参考文献：『温ケア&冷ケア』で肌は必ずキレイになる

（青春出版）小林照子著 他