

忙しくても美肌を目指す! ママのための簡単スキンケア

産前・産後の肌は不安定になりやすく、さらに子育て中は汚れた外気や紫外線を浴びる機会も多くなるもの。時短でも手抜きにならない“ママのためのスキンケア方法”について、皮膚科医の先生にお話を伺いました!

教えて先生! /

忙しいママにこそ知ってほしい スキンケアの大切さ

産前・産後の肌は不安定になりやすい

子育て中はどうしても子ども優先で、自分のことは後回しになりがちですね。「忙しくてお肌をケアする余裕がない」「お風呂上がりは、子どものお世話で手一杯」など、私も経験があるのでよく分かります。でも、産前・産後はお肌が不安定になりやすい時期。とくに妊娠中は、ホルモンバランスの影響でシミができてやすくなります。「薄いかから大丈夫」と、紫外線を浴び続けると、濃いシミとなって肌に定着してしまうことも!

公園遊びや子どもの送迎など、子育て中は屋外で過ごす時間も長くなります。スキンケアは継続が大事。簡単にできるケアだけでも、続けることで、きっと将来のお肌の状態が変わりますよ。

スキンケアの基本は保湿&日焼け対策

ママたちに心がけてもらいたいスキンケアは保湿と日焼け対策。肌の乾燥は老化を早めるうえ、バリア機能を低下させ、外からの刺激を受けやすい状態にさせます。梅雨時や夏は「汗をかくし、湿度も高いから保湿は必要ないのでは!」と考えるママもいるかもしれませんが、

それは間違い。暑い季節でも、洗顔後には乳液などの保湿剤をつけるようにしましょう。

日焼け止めは、商品に記載されている「SPF」「PA」の表示にも注目してみてください。「SPF」はシミや日焼けの原因になるUV・Bを、「PA」はたるみやシワといった肌老化を引き起こすUV・Aを防ぐ効果を表します。しかし、「SPF」「PA」の数値が高いほど肌への負担は大きいです。シーンによって賢く使い分けて。そして、できるだけ2〜3時間ごとに塗り直しを。メイクをしている場合は、UVカット効果のあるファンデーションなどを活用するのもおすすめです。

日差しが強くなっても紫外線対策は忘れずに

夕方や曇り空のときでも日が出ている限り、肌は紫外線を吸収しているため油断は禁物。お出かけの際は、日焼け止めやUVカットの手袋などで、きちんとガードしましょう。「肌荒れが気になる」・「保湿をしても肌がかさつく」といった場合は、ひとりで悩まず皮膚科医に相談を。スキンケアに関するアドバイスも行っているため、「こんなことだ」と思わず気軽に受診してくださいね。



お話を伺ったのは
小西 真絢先生
巢鴨千石皮ふ科院長。日本皮膚科学会認定専門医。杏林大学医学部医学科卒業後、複数の病院での勤務を経て2017年開業。2児のママ。



巢鴨千石皮ふ科
駅近&キッズスペース完備で、子連れでも通いやすい。
住所：東京都豊島区巢鴨 1-20-10 宝生第一ビル5F
TEL：03-3941-1241 <http://sugamo-sengoku-hifu.jp>

油断大敵 UVケアの落とし穴に注意!

しっかり対策しているつもりでも、知らず知らずのうちに浴びてしまうのが紫外線。見落としがちなポイントをおさえて、「うっかり日焼け」を防ぎましょう。

朝

子どもの送迎など「すぐ帰るから日焼け止めを塗らなくても大丈夫」はNG。サンダルが活躍するこれからの季節、足の甲のUV対策も忘れずに!

昼

10〜14時は紫外線量が多くなる時間帯。帽子や日傘をプラスするなどして対策を。目に入る紫外線も肌に影響するので、UVカット眼鏡を使うのも◎。

夜

夕方になっても、日が出ているうちは紫外線も降り注いでいます。朝に日焼け止めを塗ったままだと効果が落ちているので、外出時は塗り直しを!

たとえば数分程度の外出であっても、紫外線は肌にダメージを与えます。ゴミ出しやベランダで洗濯物を干すときなども日焼け止めをぬることを心がけて。

自転車やベビーカーを使用してお出かけの際は、手の甲の日焼けに注意。日焼け止めやUVカット手袋でガードを!

乳幼児ママのための 子育てコーチング術 & 貯金力UPセミナー

自主性を育む子育てコーチング術と教育・住宅・老後資金をドンドン貯める貯金力をマネードクターFPから学べる大人気講座です!

第1部

- ☆子どもに教えてあげたい自主性を育む子育てコーチングとは?
- ☆やる気を引き出す親と奪う親の違いって?
- ☆パパ&ママ必聴!子どもとの絆を深める環境・習慣とは?
- ☆自立心が育まれる家庭環境(習慣)の整え方

第2部

- ☆子どもの教育費は実際いくらかかるの?学資保険は必要なの?
- ☆教育費を貯めるにはどんな金融商品を選べばいいの?
- ☆お金のプロが住宅ローンの繰り上げ返済しないのはなぜ?
- ☆夫婦の生命保険料を1万円以下にする方法とは?

貯金力チェックシート

- クレジットカードを3枚以上持っている
- 金額を決めずに毎月残った金額を貯金している
- 35歳の時点で貯金が1,000万円ない(なかった)
- 家計簿をつけていない
- 生命保険をご夫婦で1万円以上払っている
- 学資保険に入っている
- 低解約終身保険に入っている
- 定期預金、財形、社内持株会、社内預金をしている
- 住宅ローンで頭金や繰上げ返済を検討している
- 夫婦で教育費、住宅費、老後について真剣に話し合っていない
- 専門家に家計相談をしていない

←2つ以上にチェックのある方は貯金力なし?!
セミナーで貯金力をUP!

7月11日(水)
10:00~12:30
マイドームおおさか (第6会議室) **大阪初開催!**
大阪府大阪市中央区本町橋2-5

7月17日(火)
10:30~13:00
ザ・リッツ・カールトン東京 (パークビューイースト)
東京都港区赤坂9-7-1 東京ミッドタウン

7月27日(金)
10:30~13:00
ザ・ストリングス表参道 (グラマシーハウス)
東京都港区北青山3-6-8

参加費 **1,000円/人** (ママ友特別割引) 2人⇒1,500円 3人⇒1,800円 4人以上⇒何人でも2,000円

※証券会社・保険会社および保険代理店にお勤めの方、不動産業界の方のご参加は固くお断りしております。 ※写真はイメージです。

主催・お問い合わせ：株式会社リトル・ママ 03-6453-8903 (9:30~18:00) PJFS2018-020