

秋・冬の乾燥対策

肌や髪・喉などの乾燥が気になるこの時期に役立つ豆知識をお届けします。

唇の乾燥

リップクリームの塗りすぎに注意！

唇は本来持っている治癒力があり、荒れやひび割れに対しても自力で治そうとする力が働きます。リップクリームを頻繁に塗り過ぎると、唇の保護機能が弱まってしまったり、摩擦で痛めてしまう可能性があります。1日5回程度に抑えて使用しましょう。

リップクリームは縦方向に

唇のシワは縦方向のため、リップクリームも縦方向に動かすのが正しい使い方です。シワに沿って塗ることで、隙間にも浸透しやすくなります。

NG 行動 ✕

- ・唇をなめるクセがある
- ・リップクリームを何度も塗り直すクセがある
- ・口で呼吸している
- ・クレンジングのときにゴシゴシこすって落としてしまう
- ・食生活や生活習慣が不規則

髪の乾燥・静電気

ブラッシングブラシは動物の毛のものを

空気が乾燥している秋・冬は、プラスチック製のブラシで髪をとかすと静電気が発生してまとまらない場合があります。豚などの動物の毛を使ったブラシは、静電気が起こりにくいだけでなく、毛先が柔らかいので頭皮を傷めにくいのも長所です。

服装を工夫する

髪に触れるマフラーやコートだけでも、静電気を避けるためにアクリルやナイロンなどの合成素材ではなく、ウールやカシミアといった天然素材のものを選ぶのがおすすめです。髪はマフラーの中に入れて、外に出したほうが摩擦を防げます。

コテやヘアアイロンの温度を調節する

コテやアイロンを高温にしすぎると乾燥が進みます。温度調節ができるのであれば120～150度程度にしましょう。一箇所に長時間あてるのも髪にダメージを与えてしまうので避けてください。

NG 行動 ✕

- ・髪を自然乾燥させる
- ・熱いお湯で髪をすすぐ
- ・ドライヤーを下からあてたり、近くからあてる

住まいの乾燥

肌や喉の乾燥を防ぐのに便利な加湿器。加湿器には大きく分けてスチーム式・超音波式・気化式・ハイブリッド式の4種類があります。その違いを理解した上で目的に合ったものを使用するのがおすすめです。

即効性なら加熱式

その名の通り水を加熱して蒸気をつくり出すタイプの加湿器です。即効性があり、水分を加熱しているのが衛生的で風邪の予防にも効果的です。消費電力は比較的高めですが、本体価格はお手頃なものが多く、特にフィルターのないタイプはランニングコストも安く済みます。

省エネ重視の気化式

水をしみ込ませたフィルターに風をあてて気化させるタイプの加湿器です。加熱式に比べて加湿効率は下がりますが、消費電力が少なく長時間の使用に向いています。加熱していないため内部にカビなどが発生しやすく、こまめな掃除が必要です。

音が静かな超音波式

水に超音波をあてて微粒子にしてファンで送り出すタイプの加湿器です。消費電力が少なく、加湿能力も高い優れたもの。気化式と同じく加熱していないため、こまめな掃除が必要です。

いいとこどりのハイブリッド式

加熱式と気化式を組み合わせた新しいタイプの加湿器です。本体価格が割高ですが、加熱式と比較すると消費電力は低めでお手入れが楽です。