

夏になると起こる 顔のムズムズ、 原因とその対策とは

総務課 稲本 たか子



顔がかゆい！ 汗をかく夏になると起こる現象。メイクをしているのでボリボリ搔くこともできずかなり不愉快ですよね。その原因と対策を調べてみました。

汗をかくと顔がかゆくなる、その原因とは？

肌には常に「常在菌」と呼ばれる細菌がいます！ 肌は、弱酸性に保つことで常在菌が住みやすく雑菌が増えない環境を保っています。

しかし夏の肌は、**ph バランスを崩しやすくなっています。**

原因のひとつが多量に分泌される汗や皮脂。

汗は時間の経過とともに雑菌を増殖させますし、皮脂は雑菌を繁殖させるだけでなく、酸化することで肌を酸性に傾けます。その刺激で顔がかゆくなるのです。

逆に洗顔でアルカリ性に傾いた肌の乾燥も原因のひとつです。

洗い過ぎによって皮脂膜や常在菌も必要以上に流され、肌のバリア機能が低下して乾燥することで、顔のかゆみにつながるのです。

また、下地やファンデーションが、多量に出た汗や皮脂と混ざり変質したものが、肌への刺激になることもあります。

かゆいというのは一種のアレルギー反応です。

詳しいメカニズムはまだわかっていませんが肌に受けた刺激に反応してヒスタミンが分泌され、それが知覚神経に作用し、かゆみを感じるのです。

顔のかゆみ対策 汗や皮脂による顔のかゆみを対策するためのケア方法をまとめました。

●ニキビケアの化粧品を使う

ニキビケアの化粧品は、殺菌成分や皮脂コントロール機能があります。炎症を抑える成分も配合されていますので、かゆみが出やすい部分に使うと効果的です。

●こまめにふき取りを…

汗は、こまめに拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。ゴシゴシ拭くのはNG。優しく押さえるように拭きましょう。タオルハンカチを何枚か持ち歩き、汚れたものは長時間使わないように。濡れタオルがおすすめです。

●メイク・日焼け止めの見直し

汗が皮脂と混ざることによって、刺激になっている可能性があります。

また、クレンジングで化粧品を落としきれていない・必要な皮脂まで落としすぎている可能性もあります。

他の製品に変えてみるなど、自分に合うものを探してみるのもいいのでは…

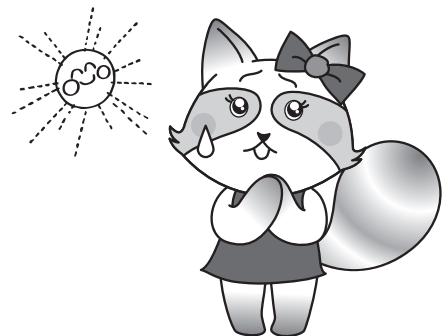
●それでもかゆい…!肌のバリア機能は大丈夫？

いろいろ対策をしたけれど、かゆみが治らない…そんな時は、基礎化粧品をいったん敏感肌用にかえましょう。

肌のバリア機能を回復させるため、保湿をしっかりとし、化粧も最低限に…極力肌に負担をかけないように気をつけてください。

かゆみだけでなく、赤み・炎症がみられる場合は、すぐに皮膚科で受診してください。

お肌を清潔にしてムズムズに負けないで暑い時期を乗り切りましょう！



<http://www.ci-labo.jp/skin-trouble/287/>

ゴキ発見時の一句

殺虫剤

探してる間に見失い

今もどこかに潜んでる

ハッカ油の いろいろな使い方

総務課 宇都宮 千怜



いきなりですが、私は夏が苦手です。夏のすがすがしい青空やキラキラした太陽を見るのはとても気分が良いのですが、まとわりつくようなじめっとした高温の空気。汗の不快感。

夜は夜で耳元で飛ぶ虫の音にぞわっとします。夜中に喉が渴いて目が覚めてしまい、水を飲みにキッチンへ行く時は、変な虫に遭遇しないかと毎回びくびくしてしまいます。

そんな私ですがここ最近、キャンプや海遊び山遊び等でお外で過ごす機会が多いです。海や山にいくと普段は遭遇しない様な虫がたくさんいます。蚊でさえ、とても強いです。

虫除けスプレーや蚊取り線香などで色々対策はしてきましたが、やさしくて強力な虫除けてないものか、とずっと思っていました。

ここ最近気になっていたハッカ油で虫除けをしてみよう！と思い試してみました。

虫除けスプレーの作り方

- ① 無水エタノール 10ml にハッカ油を 5～10 滴
- ② お水を 90ml 入れてよく混ぜれば出来上がり！
(ポリエチレン製の容器はNG)

ハッカは虫の苦手な香りだそうで、夏場にキッチンなどに出現するあいつ（ゴキ様）にも効果を発揮します。

いざ、使ってみると虫よけ効果もさることながら自分自身が爽やかな香りに癒されていました。意外とハッカの香りって爽やかでいいなと思ったことから、他の用途も試してみました。



お風呂に

100Lのお湯に対し、ハッカ油を1～2滴いれると暑い夏でも湯上がりすっきりです。カビを防ぐ効果もあります。シャンプーに1滴、混ぜてみるのもおすすめです。

アロマに

タオルやハンカチ、扇風機に1～2滴。ミントの香りで爽やかに過ごせます。ハンドタオルに1～2滴かけておくと、外出先で気分が悪くなった時やリフレッシュしたい時に使えます。

キッチンに

夏場は生ごみのおいが気になってしまうのですが、生ごみが出た時に一滴かけておくとにおいも雑菌も防いでくれます。

暑さ対策に

タオルをひたひたに水で濡らしハッカ油を好みで入れた後、絞って冷蔵庫へ。冷えたタオルで手足をふいた後、扇風機にあたるともう南極です。

お掃除に

ハッカ油は掃除にも使えます。先ほども書きましたが、消臭・抗菌作用があるのでカビの発生も防いでくれます。更にクエン酸を加える事で汚れも落ちやすくなります。しかも掃除後はハッカの香りですっきりです。

便利なハッカ油ですが注意点もあります。直接肌につけるのは厳禁です。衣類やタオルなどに使用する際、素材によっては濃度が濃いとシミになったり溶けてしまったりすることもあるようです。

ハッカ油はきちんと使えば自然素材の虫除けや清涼剤として活躍します。用量用法を守って色々な用途に使っていきましょう。

参照先:<https://www.hakkayu.jp/>