

Gのビューティー ガールズ

待ち焦がれた「春」が
やってきました。
でも、春の訪れとともに、
スギ花粉に悩まされる方も
年々増えているようですね。
今回は、花粉症の方の
お化粧品についてお話します。

花粉症の方には、つらい季節がやって
きました。そういう私もかなり年季の入
った花粉症です。「花粉症」というりっぱ
な名前が付いたのは、私が社会人になっ
てから。まだ誰も花粉症とは言わなかつ
た時代、小学生の頃から毎年春先になら
と鼻水が出たり、目の充血で眼科に通つ
たりしていました。

私の場合は春と秋に花粉症の症状が出
るので、症状を抑える薬を飲んだり、マ
スクをしたり、目薬をさしたり、ティッ
シュペーパーの箱が離せない生活をして
います。さらに、常時外の環境にさらさ
れている顔も肌荒れしてしまいます。刺
激となる付着した花粉を早くはがそうと、
角質層のターンオーバー(生まれ変わり)
が早くなるために粉がふいたような肌荒
れが起きます。
花粉症の方のスキンケアは、洗うこと
が基本です。まず、外から帰ったらすぐ
に顔を洗ってください。うがいも忘れず

「花粉症でもメイクがしたい」に朗報！ スッピンよりメイクしたほうが肌に良い

菅沼 薫 ビューティ&ライフ サイエントティスト



ヨンは、塗った表面はさらつとしてい
りキッドタイプか、パウダータイプに
します。べたつきがちなクリームタイプは
避けたいところですが、肌色をしっかりと
カバーするのでどうしても使いたいとき
は、仕上げにフェイスパウダーをつけて
表面のべたつきをおさえるといいでし
う。

に。髪にも花粉が付着しているので、気
になるなら洗髪と全身シャワーを浴びる
と万全です。洗ったあとは、保湿化粧品
をたっぷり塗布して肌を落ち着かせまし
ょう。潤いのある肌はバリア機能が高く、
花粉やホコリなどの刺激にしっかりと抵
抗してくれます。

またこの時期は、素肌でいることは花
粉が肌に付着しやすいのでよくありませ
ん。素肌よりきちんとファンデーション
を塗っているほうが、直接花粉に触れな
いだけ肌にはいいのです。ファンデーシ

アイメイクも気になりますね。ゴロゴ
ロしたり、かゆくても目をこするのはい
けません。涙も出るし、頻繁に目薬もさ
すので、マスカラやアイラインなどはウ
ォータープルーフ(耐水)タイプを選びま
しょう。アイシャドウは、きめが細かく
粉落ちしにくいパウダータイプを選ん
でください。

夜寝ている間に、肌が回復しますから、
充実した睡眠が取れるようにすることも
大切です。また、自律神経や免疫系のバ
ランスを整えるためにも、ストレスをた
めないことも心がけてください。



すがぬま かおる フジサンケイグループのエフシー
ジー総合研究所(フジテレビ商品研究所)取締役兼暮ら
しの科学部長。富山県生まれ。美容・健康科学研究者、
美容師、毛髪診断認定指導講師、メイクアップ手法を
清水莉に師事する。テレビ生活関連番組の出演多数。
「大人ニキビのためのメガネ拭き洗顔」発見者。