



エリナ★ビューティーコラム vol.10 [2025.06.26改定]

秋は気温もさることながら、湿度も低いことがお肌にとってはトラブルの元。逆に言えば、乾燥しないようなお手入れをすることで美しい肌を保つことができるのです。

これからの季節はゆっくりお風呂で温まることも多いと思いますが、実はこの入浴が肌の乾燥の原因になることも。

今回は、入浴にまつわるミニ知識と潤いボディケアのポイントを中心にお届けします。

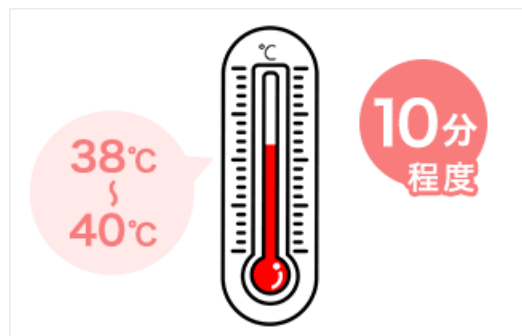
お風呂が乾燥の原因？！

夏の間はシャワーで済ませがちだった方も、そろそろ湯船が恋しくなる頃ではないでしょうか。入浴は、角質が柔らかくなって保湿成分が浸透しやすくなったり、めぐりを良くしたり、リラックスできたりと、心身ともにメリットが色々ありますが、実は熱いお湯に浸かり過ぎると肌の潤いを保つ天然保湿因子などが流れでてしまうのです。そんな状態で体をゴシゴシ洗うと、バリア機能が破壊されて、そこから水分が抜け出てさらに乾燥が進む、という結果に。効率的な入浴にするには、お湯の温度と時間を適切にすることが重要です。



おすすめの入浴方法

お湯の温度は38℃～40℃くらいに設定して、入浴時間は10分程度に。お子様や敏感肌の方は、5分程度を目安にしましょう。



体を洗う時は、肌への刺激を少なくするために、ナイロンタオルでゴシゴシこすらず、洗剤を泡立て手のひらや綿などの柔らかい素材のタオルでやさしく洗います。

洗剤には「ジェントルウォッシュ」がおすすめ。弱酸性で、肌をやさしく潤しながら汚れをすっきり落とします。

熱いお湯が好きな方もいらっしゃると思いますが、毎日の入浴習慣をちょっと見直して、「お風呂タイム」が「保湿ケアタイム」になるようにしていきませんか？



お風呂上りの保湿が潤い肌へのカギ！

入浴後は時間が経つほど乾燥が進みます。潤い肌を目指すためには、いかに早く保湿ケアができるかがカギ。まだ肌に湿り気がある3分以内を目安に、遅くとも10分以内にローションやクリームなどで保湿しましょう。お風呂上りにすぐ塗れるような場所に置いておくことをおすすめします。



「モイスチャライザー」は、クリームのような濃密乳液でもべたつかず、伸びがよいのでボディローションとしてお使いいただけます。肌本来の健康的なバリア機能をサポートするのにぴったりのアイテムです。

♪モイスチャライザーのボディリンズ♪

お風呂上りだけでなく、バスルームの中でも利用できる**モイスチャライザー**。かけ湯にして全身にまよえば、お風呂上りの乾燥を防いでしっとりなめらか肌をキープできます。

- 1 モイスチャライザーを2プッシュ、手のひらでゆるめます。



- 2 洗面器半分ほどのぬるま湯で、モイスチャライザーを溶かします。



- 3 バスルームを出る前に、かけ湯として手のひらで押し込むようになじませます。



- 4 タオルで水滴をとります。



*モイスチャライザーに別売りのポンプをつけた場合のご説明です。