



芸術家なら知っておきたいシリーズ Vol.15

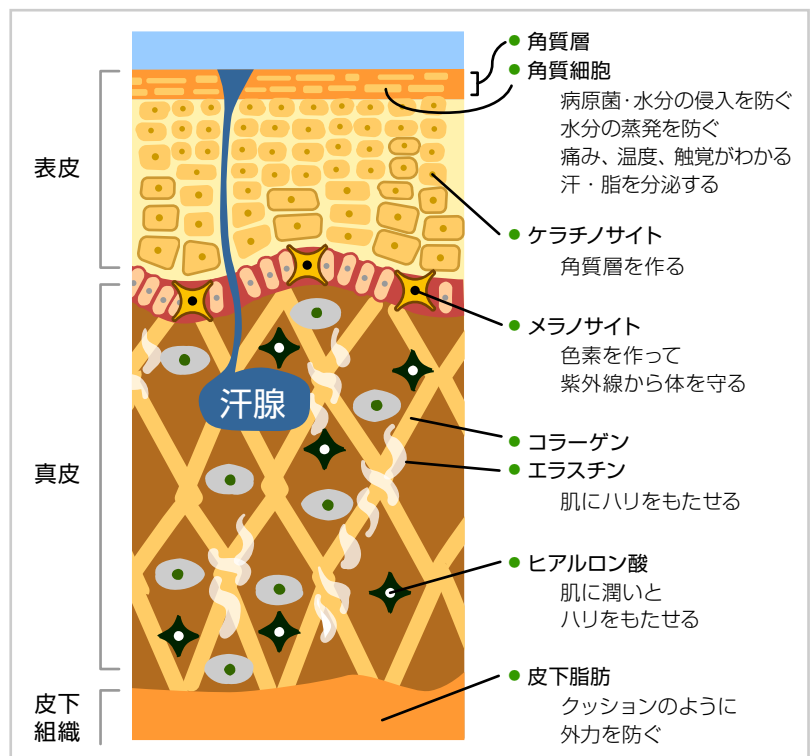
# 魅せる肌であるために

## 肌は、色も音も感じるのです。

芸術家にとって、肌のコンディションを整えること(スキンケア)は、あなたの感性を最大限に発揮するためにとても大切なことです。芸術家のみなさんは、すでに肌が色や音、香りなどにも反応しているのではないのでしょうか?皮膚科学でもこれは証明されています。そこで、今回はより魅せる肌をキープする方法についてお話します。

## 正しいスキンケアとは?

肌は、図のように3層構造になっています。一番外側の角層は、むいても血が出ない部分ですが、これが体を守る大切な働きをしています。魅せる肌をキープするには、まず、**角層のスキンケア**が大切です。角層はほどよく保湿されていると、肌の新陳代謝によってきれいになってきます。角層には血管がないので、外側から化粧品を塗るか、衣類で保護して保湿する必要があります。化粧品が角層によく浸みこむように、塗る前に汚れなどを洗います。洗顔→化粧水→クリームといった手順が薦められるのは、このような理由によります。このようなスキンケアは、**顔だけでなく、本当は体中行ってほしい**のです。



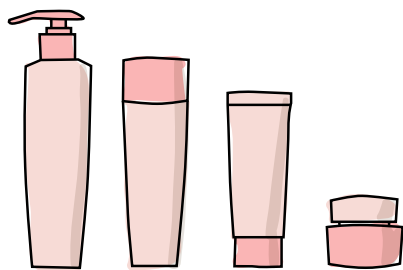
## 食は肌に表れる!

肌は一番外側の臓器です。魅せる肌をつくるために大切なのは、角層のスキンケアが90%ですが、残りの10%は血管からの栄養、つまり**バランスのよい食事**です。といっても、難しいことは必要ありません。ご自分の好き嫌いの範囲で、なるべくいろいろな食材を食べること、食事の前に必ず自分の体の声を聞いて、体がほしがっているものを食べることが基本です。あなたの食事バランスがよいかどうか、あなたの肌が答えてくれるでしょう。ただし、**喫煙家なら、3倍の努力が必要**です。

## 実践! シーン別スキンケア

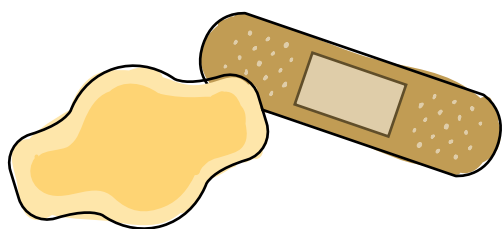
### 🔍 舞台メイクはしっかり落とす

舞台メイクを落とすのは大変ですが、実は、素肌のスキンケアをきちんとすると、メイクのノリがよいだけでなく、落とすのも楽になります。すぐに落とせれば、擦る回数が減り、強いクレンジングを多めに使う必要もなくなります。こする、洗いすぎは角層の敵です。舞台メイクを落とした後には、必ず、多めに保湿化粧品を補ってください。とくに、男性やニキビのある方はこの点に注意すると脂浮きが少なくなります。



### 🔍 靴ずれ・マメ・すりむき傷など

小さな肌の傷は、日常茶飯事かもしれません。基本的な処置はみな同じです。まず、傷口に細菌が入らないように水道水で洗います。出血が止まるまでガーゼかティッシュで押さえておきます。その後、できれば、傷口を乾かさないうような絆創膏で固定します。ハイドロコロイドの絆創膏は痛みがすぐにとれ、傷が早く治るのですぐれています。靴ずれやマメは上の皮を残しておくといいです。少し痛くなったときに、足と靴の両方に絆創膏を貼ると予防できます。



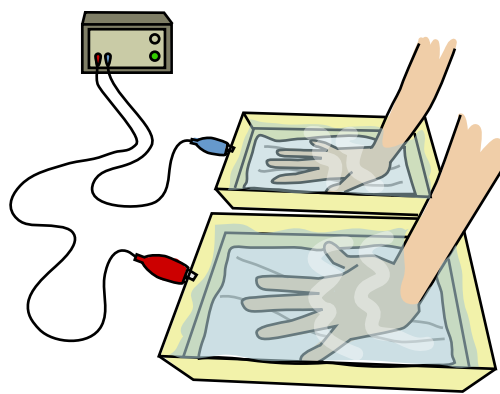
### 🔍 野外ステージやロケでは

野外での活動では、紫外線対策が必要なのは、ご承知のとおりです。顔だけでなく、首筋、手、露出している脚や腕、耳の後ろなどにも注意が必要です。紫外線対策は、日焼け止めクリームだけではなく、ここでも角層の保湿が大切です。日焼けして皮(角層)がむけると、ヒリヒリするだけでなく、免疫力が落ちて、ヘルペスなどが出るので、注意しましょう。

### 🔍 汗っかきですか?

芸術家は、アスリート並に汗をかいて舞台で熱演しています。汗をかくのは健康な証拠ですが、手の汗で鍵盤がすべるなど、パフォーマンスに支障が出て困っている方もいるのでは? 多汗症の治療には、イオンフォレーシスというよい治療法がありますので、皮膚科専門医にご相談ください。

#### 手の多汗症のイオンフォレーシス治療



2つの金属バットに水道水を入れ、底面にガーゼをひいて左右の手のひらをつける。

直流の断続電流を流すイオンフォレーシスの電極を別々のバットにつなぎ、15~30分導入し、次に左右の電極をとりかえて導入する。はじめは、週に2~3回、よくなったら週1回位で続ける。