秋、肌をすこやかに

レイラ化粧品　川上夏音・田中恵美子

暑い夏が過ぎ、すごしやすい秋がやってきました。秋から冬にむけてのスキンケアを、レイラ化粧品の川上夏音さんと田中恵美子さんに聞きました。

保湿重視でうるおいキープ

肌には、細菌やアレルギー物質など外部からの刺激の侵入を防いで、体内の水分の蒸発を防ぐバリア機能があります。季節の変わり目は、気温や湿度の急激な変化によってこのバリア機能が乱れやすく、肌が乾燥しやすくなります。

肌が乾燥すると、しわが目立ち、くすみがちにもなります。これを防ぐには、たっぷりの水分とその水分をキープする油分が大事です。これから冬に向けて湿度がだんだん下がり、空気が乾燥していきます。お肌にたっぷりの化粧水、その後に美容液と乳液を使って、うるおいをキープしましょう。また自分の体調や肌質に合わせて、化粧水などのちょうどいい量を知ることも大切です。

血行をよくして新陳代謝をあげる

夏の間、肌は強烈な紫外線を受け続け、その蓄積でメラニンの生成が増え、しみやくすみの原因になっています。まずは血行をよくして肌の新陳代謝をあげましょう。

洗顔後のマッサージや、ゆっくり湯船につかる入浴も効果的です。またビタミンC誘導体などが配合されたスキンケア用品もおすすめです。ビタミンC誘導体はメラニン生成を抑制し、肌のしみやそばかす、日焼けなどによる色素沈着を緩和する効果があります。

紫外線は一年中降り注いでいるので、外出する時は今後も紫外線対策は忘れずにおこないましょう。

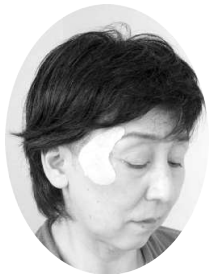
洗い過ぎないこすらない

夏は汗や皮脂がたくさん出る時期でした。肌の表面は皮脂でべたついているのに、内側は水分不足で乾いている「インナードライ」という状態になっている人がいるかもしれません。

べたつきが気になると念入りに洗顔したくなりますが、それが逆に必要な肌の油分まで洗い落としてしまい、その油分不足を補うために肌が皮脂をたくさん出すことでさらにべたつくことがあります。洗い過ぎないように、洗顔料などはよく泡立てて、泡で洗うイメージでやさしく洗います。タオルで水分をとる時も、こすらないようにしましょう。

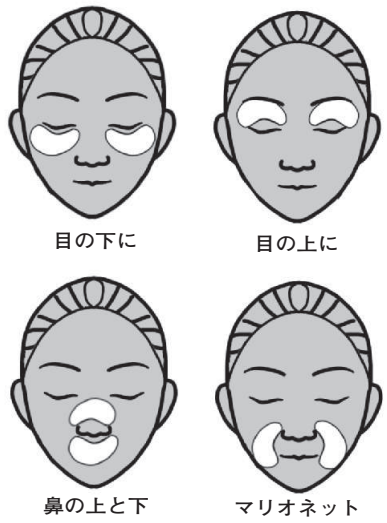
ローションパックで水分補給

肌がかさつくときは、週1～2回、化粧水をつけた後に、化粧水を含ませたフェイス用のローションパックをしてみてはいかがでしょうか。そこまでする余裕がないときは、目元用の小さいローションパックに化粧水を含ませて、口周りや鼻など気になる部分にはりましょう（**写真・図**）。ローションパックの目安時間は5分程度です。パックが乾き始めると肌の水分をとってしまうので、パックが乾く前に外すようにしましょう。



こめかみにも

ポイントパックの例



◇

秋は花粉が飛散する時期でもあるので、肌のバリア機能の低下とあわさって、肌が荒れる人もいます。あかみやかゆみ、かさつきがひどいときは、皮膚科に相談をしてください。

適切なスキンケアが肌のトラブルを軽減します。日々のケアを大切にしていきましょう。

聞き書き

母の歴史

沖縄県　外間久子さんのお話（4）

3065

収容所の小学校で学ぶ

1945年の6月頃に収容所（宜野湾市）からトラックに乗って、母の実家があった与那原町に戻りました。ですが、町は米軍に接収され鉄板で囲まれていたので入れませんでした。再び収容所に収容されることに。そこもアメリカー（アメリカ人）がたくさんいて怖かったです。1946年2月頃、収容所内に小学校が開校。青空教室で黒板もなく、雨が降るとお休みでした。校舎ができたのは小学校6年生頃です。

ジャワに出兵していた父が無事に帰ってきました。しかし、その時母は与那原にいて、既に混血の妹が生まれていました。第1号の混血児ではなかったでしょうか。父は一緒に住もうと、中城村（現北中城村）の父の実家に戻るように言いましたが、女学校を出た母のプライドがそれを許さず離婚。私は母について、与那原に残りました。父は子煩悩だったので、その後も交流はありました。

外間さんが通っていた与那原教会

当時は家族について子どもたちが心ないことを言うので、いろいろありました。そんなことで私は、キリスト教の教会に通うようになりました。1956年、地元の県立知念高校に進学しましたが、通っていた与那原教会から、北海道のキリスト教系の学校への転校の募集があると薦められて、2年生の時に函館の遺愛女子高校へ転校しました。沖縄から逃げ出したかったのです。

つづく

女性のひろば
10月号発売中
発言集
差別と分断をのりこえよう
金井真紀／山口智美／長尾詩子
命、暮らし、平和守る政治へ全力! 白川よう子
シリーズ 戦後80年 ⑧『豊かさとは何か』から 暉峻淑子
イラスト・エッセイ ほんのり秋仕様 本田葉子
ピースなにゃん・わん 岸和田市（大阪府） 岩合光昭
息子とワタシ 細川貂々
連載小説 ブンブン部について あさのあつこ
生きる喜び、読む楽しみ 「雪女」 松本侑子
日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7
定価316円(税込)　ご購読はHPから申し込めます▶

オンライン
次世代全国ミニ交流
毎週 金曜日 開催
10月3日 20:20～21:00
10日 20:20～21:00
17日 20:20～21:00
24日 20:20～21:00
31日 20:20～21:00
全体会のあとグループに分かれて新婦人しんぶんを一緒に読みます。
聞くだけでもOK！
お問い合わせ
各支部または都道府県本部へ

オンライン企画のご案内
ブックレット㉗『トランプ政権と「日米同盟」のゆくえ』をテキストに学ぶ
トランプ政権と「日米同盟」のゆくえ
日時:10月8日(水)
14時～15時
講師：小泉親司さん
（安保破棄中央実行委員会常任幹事）
●参加費無料
●申し込み anpohaiki@nifty.com に10月6日までにメールを。参加案内と資料を送付します。
主催：安保破棄中央実行委員会

第32回全国大会記念品
おしゃれな♡新婦人グッズ

●新婦人ノート
エコをイメージしたクリーム色の表紙
頒価　200円
●憲法ひとこと集

いわさきちひろ絵
「草むらの小鳥と少女」
憲法9条の条文入り
頒価　200円
大会記念実行委員会
ご注文はお近くの大会記念実行委員会