

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第55回)

### 「唇」ケアで冬の老け顔を予防・改善

2020.01.17



唇が荒れていると見た目の印象が変わってきます。「正しいリップケアで潤いと本来の血色を取り戻し、荒れにくい唇にしましょう」と語るのは、アオハルクリニック院長で皮膚科の小柳衣吏子(こやなぎ ねりこ)医師。気温の低下に加え湿度も下がる冬場は、空気の乾燥により唇荒れが起こりやすくなります。外回りの営業など苦勞されていることも多いはず。寒い時期の唇荒れ対策にぴったりの、リップケア方法を伺いました。

#### 正しいリップケアなら最短3日で荒れ改善

小柳医師によると、「唇は皮膚と粘膜の移行部で、他の皮膚とは異なり皮脂膜がほとんどなく、角質層が薄い部位。また、毛細血管がほかの皮膚より密集しているため、ターンオーバー(再生)が3.5~10日間と他の部位と比べて早いという特徴があります。リップケアは、リップクリームを選び方と塗り方を工夫すると効果を得られやすく、唇荒れを予防・改善しやすくなります」とのこと。そこで、皮膚科医がオススメするリップクリームの選び方と塗り方を教えていただきました。

#### 冬の唇荒れを予防・改善するリップクリームの選び方

「普段から化粧品のリップや薬用リップなど自分の唇に合うものを使うのが基本ですが、唇が割れがちなときは、刺激の少ない薬用リップがオススメです。ひび割れやただれがあるときは、「医薬品」表記があるものを選びましょう」(小柳医師)



皮膚科医が指南する「正しいリップケアのポイント」。症状に合わせてリップを選ぼう(画像提供:ユースキン製薬)

リップクリームの塗り方にも工夫を！… 続きを読む