

NO SKIN DAMAGE in SUMMER!

2018年こそ
夏の肌疲れを
溜め込まない

夏の肌ダメージを つくらない

高い気温と湿度、極端に効きすぎた冷房、身体の中から涼もうと摂る冷たいもの、休暇中の不規則な生活、何より強い紫外線など、夏はダメージ要素の多い季節。それらを認識したうえで、代表的なUVケアや、冷え対策でお食事や飲み物に気をつけることなど、みなさまが日頃から心がけていらっしゃるでしょうか。

ですが気をつけていても、急激な環境の変化があれば、身体中が適応しようと必死で働き始めます。そうすると、血液や内臓、神経やホルモンなど様々な部分に、知らないうちに負担がかかり疲れが溜まってしまいがち。結果的に、夏のダメージをつくらない、最小限に抑えるつもりでも、いつのまにか蓄積されていく疲れがあります。

お肌もそう。蓄積される疲れは、やがてお肌や顔色に現れて年齢サインの元になっていきます。

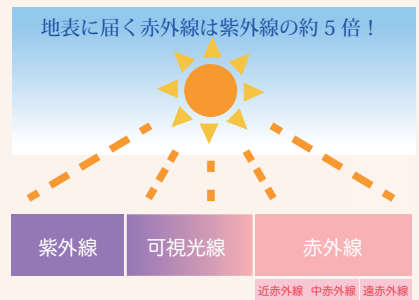
外的・内的にダメージを受けやすい夏だからこそ、そのダメージを最小限に抑えることがお肌にとっては何より大事！そのためにはどんなケアをしたら良いのでしょうか？ブルークレールのおすすめケアと共に、ご紹介させていただきます。



2018年こそ
夏の肌疲れを
溜め込まない

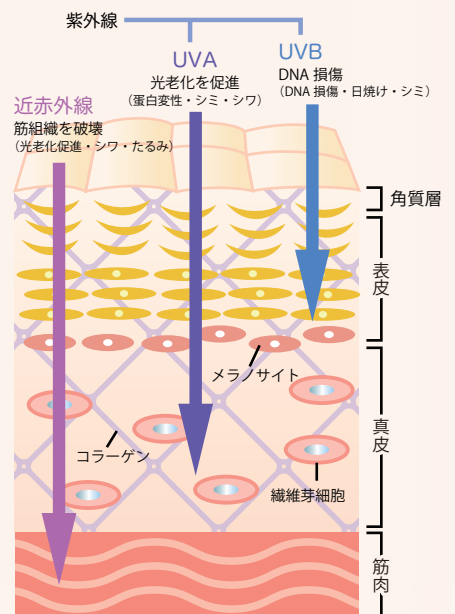
極めるべきは 光対策

▼さまざまな光とそれがお肌に与える影響を図にしたもの。お肌の奥の奥まで入りこんでくるのは、近赤外線やブルーライトという光。現代の私たちは、これらの光からお肌を守らなければならないのです。



～光対策の極意～

降り注ぐあらゆる光があることを認識して
特に強い夏のUVダメージからお肌を守る！



いくらさまざまなスキンケアに気を使っても、お肌は紫外線を浴びると老化してしまいます。そして、実はお肌を老化させる要因になる太陽の光は、紫外線だけではありません。みなさんは、いろいろな光のご存知ですか？近赤外線や、最近耳にすることも多くあるかと思いますが、ブルーライトからお肌を守ることが必要なのです。

◆近赤外線の影響とは？

- ・近赤外線の波長は長く、表皮、真皮を通りその奥の筋肉にまで届く。
- ・血液中のヘモグロビンに吸収されるため、近赤外線を浴びすぎると、血管やそのまわりの組織に何らかの負担や影響を与える。
- ・体内の筋肉中のタンパク質の一種ミオグロビンにも吸収されるため、近赤外線を浴びすぎると筋肉を薄くする影響が懸念される。
- ・活性酸素の発生に加担する。など。

◆ブルーライトとは？

パソコンやスマートフォンなどの液晶画面から発せられる青い光です。波長が短く、可視光線の中でもエネルギーが最も大きい光で、目の疲れや精神的疲労の原因になります。最近では目だけでなく色素沈着やシワなど、お肌への影響が懸念されています。

美しいお肌の角質の細胞ひとつひとつは潤い成分でつながらり、さらに皮脂によって覆われています。この潤いと皮脂、2つのバランスが崩れるとお肌は乾燥しやすくなり、外部の環境に敏感に反応し、体調に影響されやすい繊細な状態になります。そんな状況に陥りやすいのが夏。夏は油断大敵な美容デメリットがたくさん！

◆夏の美容デメリット

- ・紫外線はじめ太陽光線がとても強い⇒光によるダメージを受けやすい。
- ・冷房は強い乾燥状態を作る。
- ・暑いからと言って冷たいものを摂りすぎたり、暑さによる睡眠不足で夏バテになりやすい。↓すると内臓が弱り、同時にお肌はハリや筋力（はだちから）自体を失いがちになる。
- ・汗や皮脂などが浮き出たお肌をこすつたり、それらを洗い流そうとゴシゴシとこすりがち⇒無意識にお肌を傷つけやすい。

このように、夏の美容デメリットを見ると、夏はお肌にとつてリスクの方が断然多いように感じます。そしてこれらの夏の肌疲れによってお肌が傷ついてしまうとリカバリーにはある程度の時間がかかります。皮膚の表皮は28日から35日。真皮は2年から5年。細胞が生まれ変わるのには約3ヶ月と言われますが、全ての新陳代謝がなされ体質も変わり得るには7年。よくそんなふうに言われます。

ですが、そんなに時間をかけなくても、次の秋冬も春も健やかなお肌であり続けるために、夏の肌疲れを最小限に食い止めるためには、敏感になりがちなお肌の潤いと皮脂のバランスを考えた保湿ケアがポイントです。毎日のお肌状態を確認しながら、水分と油分をバランスよく補うことでお肌の状態を整え、楽しく夏を乗り切りましょう。

～保湿対策の極意～

夏の美容デメリットでお肌は常にリスクにさらされていると意識して
毎日の保湿重視のお手入れを大切にする！

2018年こそ
夏の肌疲れを
溜め込まない

油断大敵 保湿対策



はみだしコラム
「ブルークレール美肌のヒント」

潤いのあるお肌は内部からも作り上げられます。細胞の生まれ変わりも、食べるもの、生活の仕方に大きく影響されます。適切な運動やストレスの対応も必須です。そして毎日の上質な潤い対策と、紫外線はじめ太陽の光対策の継続を積み重ねていくことが、なによりも大切なこととなります。そうしていくと、歳を重ねるごとに価値が生まれ、楽しみが出てきます。

テクスチャの違う 2 点を
さまざまな場面で使い分け。
併用づかいかでも、混ぜて使っても。



両方をパール 1 個分ほど
手のひらで混ぜて、手づ
くりクリームファンデー
ションもおすすめ♪

ブルークレールの UV 製品 2 点は、あらゆる光の要素と
外的環境ストレスから、大切なお肌を守る処方にしてい
ています。ロング UV-A を含む紫外線、ブルーライト、
近赤外線、花粉、PM2.5、埃などの外的要因からプロテ
クトしながら、お肌を潤いで守ります。タルク・ナノ粒
子不使用。粒子は天然由来成分でコーティング。どちら
も石けん洗顔で落とせる、お肌に負担の少ない UV アイ
テムです。

UV セット

左から『UV ラグジュアリーデイクリーム II』35g 4,750 円+税、
『リッチ UV パウダー SPF23 PA++50+ PA++++』6g 4,200 円+税

2018 年こそ
夏の肌疲れを
溜め込まない

夏の肌ダメージを 抑えるアイテム

ブルークレールのアイテムで、夏の肌ダメージをお手入れするには、セットで合わせ技がおすすめ！
UV でガード、保湿でお肌をいたわる。一日中スキのないお手入れで、夏を乗り切りましょう。

美容液・化粧水・クリーム この 3 点でダメージに立ち向かう。

乾燥お肌は角質と角質の間がスカスカで、水分が蒸発し必
要な油分が枯渇してしまっている状態です。リペアモイス
ト W エッセンス（美容液）やローズエステルリッチローショ
ン（化粧水）はそんな角質と角質の間の必要な水分を補給
し、さらにローズクリームリペアコンセントレート（保湿
クリーム）が上質な油分を届けていきます。

プレミアム 3 点セット 26,000 円+税

左から『リペアモイスト W エッセンス』50mL 8,000 円+税、
『ローズエステルリッチローション』155mL 5,000 円+税、
『ローズクリームリペアコンセントレート』30g 13,000 円+税



裏技！ 美容液&化粧水での潤いシートパック

器に、美容液を 1 回分程度（約 1mL）と化粧水を 500 円玉よりも少
しいくらい混ぜ、足りない水分はミネラルウォーターなどで補い、市販
のパック用のフェイシャルシートを浸します。それをお顔の上に置いて、
乾き始めるまでの数分間から 10 分間弱そのままにします。残った分は、
パックの当たらない目元口元などに丁寧につけましょう。

お肌にやさしい潤いを届けて日中のダメージをトリートメントする、特
に夏の時期にとってもおすすめの美容法です！ もちろん朝にすることでお
化粧ノリを良くする働きもありますよ。ぜひお試しください♪

