

「不快感を与えない夏のエチケット&スキンケア」

夏本番間近です。海や山などのリゾート地はもちろん、街を歩くときも素肌を出す装いが増えるでしょう。そこで、周りの人に不愉快な思いをさせない夏のエチケットとお肌のお手入れのポイントを紹介しましょう。

体臭予防

【全身】

*汗を拭く

汗くさい臭いを防ぐ基本は、かいた汗をそのまま放置しないこと。ハンドタオルやハンカチで、汗をこまめに拭き取りましょう。

*香りをまとう

体臭が気になる人には、香水も心強い味方です。香水は一般的に、香料の濃度が高い順にパルファム、オーデパルファム、オードトワレ、オードコロンに分類されます。それぞれつけ方や香りの持続時間が違うので、状況に応じて相応しいものを選びたいものです。

香水は清潔な肌につけること。汗の臭いと香水の香りが混ざらないよう、汗をかきやすい場所は避けたほうがいいでしょう。つけすぎて香りが強くなりすぎるとかえって不快感を与えてしまうので要注意です。

【脇の下】

*デオドラント剤を使う

汗腺が多い脇の下にはデオドラント剤(制汗剤)を。清潔にすることで細菌の増殖を防げば、脇の嫌な臭いを抑えることができます。

デオドラント剤には、ロールオン、スティック、パウダースプレー、ミスト、パウダーシートなどいろいろなタイプがあるので、ケースバイケースで上手に使い分けましょう。

取れん化粧水を含ませたコットンで拭くのも効果的です。

スキンケア

【肘】【膝】

*クリームを塗って保湿を!

肘や膝は、カサカサしたり、皮膚が硬くなったりしがちです。軽石でこすると、色素沈着を起こし、シミになったりして逆効果に。

お手入れの基本は保湿です。お風呂上がりにミルクローションやボディクリームを塗りましょう。

【かかと】

*角質を取り除く

サンダルをはくとき気になるのがかかとのカサカサやひび割れ。古い角質がたまるのが原因ですが、軽石でこすりすぎるとかえって角質化を招いてしまいます。

入浴前に、スクラブ配合のピーリングクリームなどで硬くなった角質をやわらかくして、こすり落としましょう。乾いた肌に塗るのがポイントです。

*バックでつるつる感を取り戻す

入浴後は保湿対策を忘れずに。尿素配合の足用クリームなどをマッサージしながらたっぷり塗りましょう。かかと専用の靴下をはくとクリームのべたべた感が気にならないだけでなく、保湿にも効果が。もちろん普通の靴下でもOKです。

かかと専用のバックをして寝れば、朝起きたときにはつるつるした肌に。ワセリンを塗ってラップでバックしてもいいでしょう。

*お出かけ時にもお手入れを!

スティック用の保湿クリームは、塗るときに手が汚れないのが長所。お出かけ中にカサカサが気になったときでも、手軽にお手入れができます。もちろん肘や膝にも使えます。

ムダ毛処理

【脇】【腕】【脛】

*毛質や肌質に合った処理を!

クリニックでは永久脱毛もできますが、家庭でのムダ毛処理は、カミソリや電気シェーバーで剃る、毛抜きで抜く、ワックスで剥がす、除毛クリームで溶かすなどが一般的です。市販のレーザー脱毛機を使ったり、脱色してムダ毛を目立たなくするのも選択肢のひとつです。

安全性、効率、痛さなどを比べてみても、それぞれ一長一短なので、処理する部位、肌や毛の質に合った方法を選びましょう。

【背 中】

*うぶ毛はボディタオルで!

ついつい処理を忘れがちなのが、自分では見えない背中の中うぶ毛。背中用のボディタオルを使いましょう。

シルクやとうもろこしの繊維などの自然素材を使い、特殊な編み方で作られたタオルがうぶ毛を絡めとってすべすべの肌に。敏感肌の人、特に素材に気をつけましょう。

ネイルケア

【足の爪】

*甘皮をとってきれいな形に!

ぬるま湯で足を温めて、甘皮をやわらかくします。キューティクルリムーバーを甘皮に塗り、綿棒などで押し上げるようにして形を整えましょう。

*ペディキュアを楽しむ

サンダルをはくときは、足のおしゃれもしたいもの。ペディキュアをするだけで足の表情はがらりと変わります。マニキュアとのコーディネートを楽しむのもいいでしょう。

*ささくれの予防を!

ささくれは爪周辺の皮膚が乾燥してできます。キューティクルオイルを塗って乾燥を防ぎましょう。

