

## おしゃれ障害って？

おしゃれから起こるトラブルをおしゃれ障害と呼びます。化粧品やファッション、エステなど、おしゃれ関連の広告宣伝が溢れているのは商売になるから。広告は商品を売るためのものなので、体への悪影響やマイナスの情報はほとんど省かれてるか、ごく目立たなくされているので注意が必要です。是非、若いうちから商品を慎重に選ぶ力を身に付けてください。本号の参考文献「10代のフィジカルヘルス2 おしゃれ&プチ整形」は本学の図書館にあります。

## アイメイクで目が乾く ⑥⑥

まつ毛の生え際の内側に並んでいるマイボーム腺(油分を分泌し涙の蒸発を防ぐ)をアイメイクの成分で詰まらせると、油分が十分に分泌されず、目が乾きやすくなったり、涙目になるなどの症状につながります。アイメイクが重視されるマスク生活の昨今、ご注意ください。



### 【マイボーム腺を詰まらせやすいアイメイク】

- ① インラインメイク：粘膜にアイラインを引くことでマイボーム腺が詰まる。
- ② アイシャドウやマスカラ：目の際まで乗せていると化粧品の成分が落ちてマイボーム腺が詰まる。
- ③ つけまつ毛：接着剤によってマイボーム腺が詰まる。
- ④ まつ毛エクステ：エクステが取れることを心配して根元をよく洗わないと、汚れでマイボーム腺が詰まる。

## ヘアカラーに1度かぶれたらアウト

染毛剤には多くの化学物質が使われているため、かぶれ(アレルギー反応)が起こりがちです。初めの頃は異常なくても、100回近く毛染めして初めてかぶれる人もいます。一度アレルギーを起こすとその後はずっとかぶれます。異物から体を守る免疫反応が起こるからです。ひどくなると毛が抜けたり、顔までかぶれたり、気分が悪くなる人もいます。

若いうちから何度も染毛剤を使用してアレルギーを起こしてしまうと、白髪の年代になってから少々困ることになります。染毛剤の代わりにヘアマニキュアで白髪染めはできますが、黒髪部分は明るくできないからです。

もし染毛剤を使うなら十分注意して選ぶことと、説明書をしっかり読むことが大事です。頭皮のかぶれは髪で隠れて気付くのが遅れがちなため、染める前と後に誰かに確認してもらいましょう。

## ピアスは特に注意

金属製のアクセサリーなど、肌につけるものから金属アレルギーが起こります。特にピアスは、金属が体液に直接接触するのでアレルギーを起こしやすいです。夏は特に、汗で金属が溶けてかぶれやすくなります。

一度金属アレルギーを起こすと、時計などにまでかぶれるようになります。皮革製品も、なめす時にクロムを使うので金属アレルギーを起こします。

- 金属アレルギーの疑いがある人が、どうしてもピアスをしたいのなら皮膚科でアレルギーのパッチテストを受け、素材を選びましょう。
- 金属に触れる部分が多いほどアレルギーが起きやすいためピアスを複数個付けるのは身体に良くありません。
- ピアスの周りが赤くなったり、ジクジクしたり、痒くなったり、ピアスが取れなくなったら、早めに皮膚科を受診してください。ピアスで炎症を繰り返すと皮膚が盛り上がって硬いケロイドになり痛んだりします。



## 肌を美しくするには

これまで日本は外国と比べて化粧品の毒性成分に対する規制が厳しく、使用の範囲や濃度が制限されていました。しかし薬事法改正と、化粧品製造の大幅な規制緩和で変わってしまいました。化粧品の質や安全性が低下したり、他業種から新規参入する企業が急増。毒性の検証が不十分な新成分が次々と使用されています。10年後、20年後の安全性は誰にも分からないのが実情です。

ロングセラー商品は「長期間、多数の人体に使用して深刻な被害が報告されていない」品質と考えられます。迷ったら、ロングセラーの商品から選ぶのも一つの方法です。

### 【肌を美しくする方法】

- ① バランスの良い食事を摂る・サプリメントに頼らない：肌の栄養源は化粧品ではなく血液！毛細血管から栄養を得ることで新しく細胞をつくり出している。
- ② 遅くても12時までに寝る：遅い時間に寝ると、肌細胞の生まれ変わりを助ける成長ホルモンが不足してしまう。
- ③ ストレスを溜めない：ストレスが続くと交感神経が亢進し、炎症が起こりやすくなる。美肌のためにもリラックスできる時間をもうけましょう。