

ストレスは肌トラブルの最大の敵!?

あなたも感じたことがあるかもしれない“新生活のストレス”

ストレス対策で自慢の肌を手に入れ、「令和」を迎えましょう

新年度を迎え・・・公私共に変化の大きい季節の悩み

【変化の春をどう過ごしていくか】

卒業・入学・入社・異動・転勤など、春といえば変化のシーズン。気候も梅や桜が咲いて春の訪れを感じる一方で、周りの環境だけでなく、1日の気温の変化が大きくなったり、感染症や花粉症も流行し、心身共に変化に合わせていだけで体力を使う季節でもあります。そのため、知らず知らずのうちに、自分の体はストレスを感じており、体や肌に不調として現れやすくなります。

春に感じやすいストレス①【花粉症】

冬から春になり暖かい気候になるにつれて、木々が活発に花粉を飛ばすようになります。近年、特に花粉症が増えている原因としては、スギやヒノキなど戦後の政策により植樹された木々の成長でアレルギーの原因となる木々が増えていることが挙げられます。鼻水や咳が続くストレスや、喉や目のかゆみにより集中力が続かなかったり、自律神経が乱れてめまいや体の怠さを引き起こしたり様々な体調不良につながることもあります。



→対策法

・乱れた自律神経を整える！⇒**ホットヨガなどの温活**を始める
体を芯から温めることで乱れた自律神経が整い、ヨガでゆっくりと体をほぐすことで、リラックスにもつながります。

・花粉をブロック！⇒最新グッズを活用する
マスクやメガネだけでなく、お出かけ前に全身にひとふきするだけで、花粉やPM2.5をブロックするスプレータイプの花粉予防グッズなどもあります。

・免疫をコントロール！⇒舌下免疫療法
スギ花粉症には舌下免疫療法という治療法もあります。スギ花粉症と診断された5歳以上の患者であれば治療を受けることができます。舌下免疫療法は舌下に治療薬を投与するため、痛みは一切なく、自宅でも簡単に服用できます。



春に感じやすいストレス②【通勤激化】

春は新社会人や新入生が増えることで、乗客の層に変化がある季節です。いつも慣れているルーティンやバランスが崩れることにより、普段に比べて通勤電車やバスの混雑が激しくなる傾向があります。毎朝の満員電車のストレスが、新年度の乗車率の激化によりさらなる強いストレスとして感じる人が多くなるようです。また、2020年に向けてオリンピックの影響もあり、電車の乗車率が3倍になるとも言われているため、通勤激化の対策法を知ることは重要になっていきます。



→対策法

・自転車通勤を取り入れる
近年電動自転車でもスタイリッシュなモデルが増えており、休日だけでなく通勤にも取り入れるライフスタイルも流行しています。毎日ではなく、自分のリズムで取り入れることで、うまくリフレッシュできます。

・新規タクシーサービスの利用
最近では、相乗りタクシーでもアプリが開発されて、より利用しやすくなっています。体調と合わせて通勤手段をうまく使い分けることで、ストレスとうまく付き合うことができます。

・通勤時間の調整
フレックスタイムが導入されている企業では、積極的に制度を利用して、朝や帰りのラッシュとずらして通勤するのも、ストレスを受けないライフスタイルの実現につながります。



春に感じやすいストレス③【SNS疲れ】

新しい年度を迎え、同僚や同級生などまわりの人間関係も変化していきます。特に最近ではSNSの種類も多くなり、公私ともに、いつでも周りの人と簡単につながることができるため、「どこまでの人に本当の自分の姿や悩みを見せるか」という葛藤や、「自分がどうみられているのか」という悩み・ストレスを抱える人も少なくありません。周りの環境の変化が大きい分、人間関係に対して、SNSの存在に対してのストレスも大きくなります。



→対策法

・デバイスやアカウント、ツールを分ける

プライベート用とビジネス用を分けることによって、オンオフをつけやすくします。

自分の中で、休日は必要以上にビジネス用の携帯を見ないというルールをついたり、アプリの種類でプライベートとビジネスの人脈を分けたりする方法もあります。

自分がストレスに感じない方法を、うまく取り入れてストレスを回避しましょう。

“生活の中で感じるストレス”こそが、美肌にとっての最大の敵だった!?

新生活が始まる春は、花粉やすごく混む満員電車、人間関係の変化など、ストレス要因が多い季節です。そのようなストレスをそのままにしておくと、メンタル面で支障がでたり、自律神経が乱れて体調不良になるだけでなく、肌にも大きな影響を与えます。

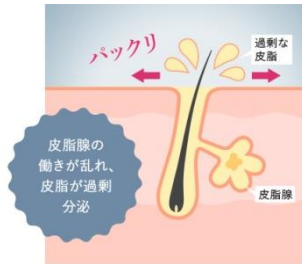
なぜなら、ストレスを感じると、男性ホルモンが体内で増えます。男性ホルモンは皮脂の分泌を促す作用があるので、その結果、皮脂が過剰分泌してしまい、毛穴を押し開き、古い角質と皮脂が混ざって毛穴つまり（角栓）を起こします。それが酸化し黒ずみ毛穴となり、より目立つ存在に。さらには皮脂をエサにアクネ菌が増殖し、ニキビへと深化。

毛穴やにきびが悪化することでさらなるストレスを引き起こしてしまうという悪循環も生まれてしまいます。

開き毛穴

- ・乾燥 ・ホルモンバランスの崩れ
- ・ストレスなどによる**皮脂過剰**

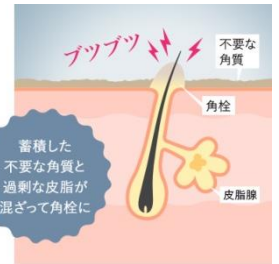
皮脂が溜まって毛穴を押し開く



つまり毛穴

- ・**過剰皮脂** + 不要な角質

角栓となり、つまる



黒ずみ毛穴

- ・**過剰皮脂** + 不要な角質の汚れ・酸化

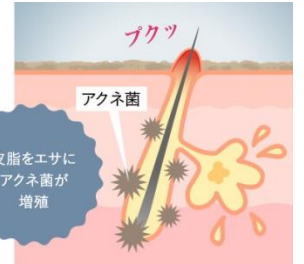
角栓が黒ずみに



ニキビ

- ・**過剰皮脂** + アクネ菌増殖

ニキビ発生



ストレスの影響により、メイクのノリもイマイチにさせる“毛穴の開き・つまり・黒ずみ・大人ニキビ”といった悩みと常に向き合うことに。実はどんな肌の人でも、この時期の多重ストレスにより、過剰な皮脂が潜んだ「**隠れマグマ肌**」になっている可能性があるのです。

この時季は気づかない間に、肌の中から、マグマのように皮脂がツツツとしているという悲しい事実。

その出てきた皮脂を除去するケアではなく、出てくる皮脂を元から適度にコントロールするのが、お肌のケアには必要なのです。

日本初皮脂をコントロール 毛穴・ニキビ専用スキンケア【アクポレス】



日本初“余分な皮脂が出ないように整える”新発想の有効成分配合
隠れマグマ肌の救世主！「**ライスパワーNo.6エキス**」

アクポレスは、ライスパワーNo.6エキスというお米から生まれた効能認可成分が、**日本で初めて配合された**スキンケア商品です。

洗顔、拭き取り美容水、ジェル、ミルクの4ステップで、しっかりと毛穴・ニキビの悩みを解決します。**ライスパワーNo.6エキス**は皮脂のバランスをコントロールしてくれるので、ストレス社会で戦う女性たちの強い味方となる商品です。

ストレス解決法もうまく取り入れながら、自慢の美肌を手に入れて、気持ち良い新元号を迎えましょう！

毛穴トラブル専用ライン <http://acpo.jp/PRpore>
ニキビトラブル専用ライン <http://acpo.jp/PRacne>

「隠れマグマ肌」撲滅！特別Instagramキャンペーン

■キャンペーン概要

期間：2019年4月2日（火）～2019年4月26日（金）

投稿手順：

- ①アクポレスのオフィシャルInstagramアカウント（@acpoless）をフォロー
- ②オレンジ色のアイテム等、オレンジ色が含まれた写真に、ハッシュタグ「#隠れマグマ肌」「#アクポレス」をつけて投稿

商品：アクポレススターターキット（毛穴ケア/ニキビケアどちらか）1セット・・・抽選で10名様

※当選者の方には、賞品発送のため2019年5月31日（金）迄に、公式アカウント（@acpoless）より個別にダイレクトメッセージにてご連絡を差し上げます。

「お米のチカラを通じてお客様に美を届ける」

株式会社アイム <https://riceforce.net/>

代表者：沼田 憲孝
創立：2005年7月
資本金：100百万円
本社：〒761-8589 香川県高松市香南町横井460番地1
連絡先：TEL 087-879-8080/FAX 087-879-8003
従業員：126人（2018年2月末日現在）
事業内容：化粧品、健康食品等の通信販売業

