



## Newsletter

March 2011

2011年のテーマ「うるおい」の3回目、体の乾燥によるかゆみをお届けします。

### 体の乾燥による痒み

#### 第3回 「うるおい」

冬になると脛(すね)や腕が痒くて仕方がない、と言う方は結構多いのではないのでしょうか。その原因の多くは肌の乾燥です。痒みが起こりやすいのは乾燥しやすい脛・太もも・腕・わき腹・腰などです。かさかさしていて白く粉を吹いた様になります。何故痒みが起こるのかみてみましょう。

健康な肌の場合、肌の表面にちかい角質層の細胞の中にある天然保湿因子(アミノ酸)や角質細胞間の脂質(セラミド)が水分をしっかり保ってくれます。それと同時に汗と脂が混ざり合って出来た皮脂膜が表面をおおい水分の蒸発を防ぎ、さまざまな刺激から肌を守ってくれます。

しかし乾燥により角質層の脂質や水分が失われ、細胞間に隙間ができて粗くなり、外からの刺激を受け易くなります。そこへ本来なら肌の深部にあり、痒みを感じる神経が表面まで伸びてきて、外からの刺激を直接受ける為、痒みを感じる様になります。また、この神経は外からの刺激をうけると、痒みを引き起こす「ヒスタミン」の放出を促すように働く為に更に痒みを生じ易くなります。痒いからと皮膚をかくと、その神経を刺激してますます痒くなる悪循環におちいる事に！！

#### その対策は

1. 保湿剤をこまめに塗る
2. 暖房は控えめにして加湿する
3. 香辛料やアクの強いものの取りすぎに注意
4. ストレスをためず睡眠を充分とる

#### \*\*\* 潤いボディの作り方 \*\*\*

お風呂ではソフトに洗い+水分を残した肌にボディローション[オイル]をぬりこみます。

# セミナー「メイクアップの基礎」

メイクアップで最後に遊んだのは何時だったでしょうか。。。  
若い頃と違いちょっとした事でお肌の悩みが解消されたり、貴女の良さが引き立ちます。  
このセミナーでは3つのポイントを学びます。

## 1. ファンデーションのつけ方 2. ビューラーの使い方 3. 頬紅の入れ方

30分ほど全体のお話、その後15分個人別にメイクアップ相談にうつります。

お話: 岡田真智子

日時: 3月16日(水曜日) 11時

場所: Machiko Skin Care

料金: 50分 無料

お友達と御一緒においで下さい。最高6人迄のクラスになります。

3人以上のグループですと日時を決めてセミナーができます、お知らせ下さい

## 4月1日から10日迄お休みを頂きます

大変勝手ながら4月1日から10日迄お休みを頂きます、ご了承下さい。  
三月は休まずに営業いたしますので、日曜・月曜日も御利用ください。



サンタナロー ちょっと寄り道



### その⑧「Cocola Bakery」

333 Santana Row

San Jose CA 95128 408-551-0018

[www.cocolabakery.com](http://www.cocolabakery.com)

真智子の独断と偏見によるレストラン紹介です。

今月はコーヒーショップ。コーヒーショップと言っても余り美味しいコーヒーを飲ませる所がありませんが、ここのコーヒーはなかなかです。ケーキも芸術的で思わず注文したくなりますし、見た目だけじゃなくしっかり美味しい。ショッピングに疲れたらここでお休みを！！