



メモを取りながら聞く参加者

### 美肌保つ生活や スキンケア紹介

#### 女性のホンネカフェ

女性同士が本音で悩みや  
気になっていることを語り  
合う「ホンネカフェ」(大  
分合同新聞主催)が12日、  
大分市府内町のハニカムカ  
フェであった。6回目の今

回のテーマは「スキンケア  
夏の肌ダメージをリカ  
バリー」。20人が参加し  
た。

皮膚科医の中沢有里さん  
(39)「大分市」が、事前の  
アンケートで質問の多かつ  
た項目を基に、肌トラブル  
への対策や美肌につながる  
生活スタイルについて講演  
した。

日焼けの原因となる紫外  
線の防止策を中心に、しみ  
たるみ、肌荒れの原因や予  
防するためのスキンケア、  
医療機材などを使った治療  
法を紹介。「肌は体の内側  
からつくられる。きれいな  
肌を保つには適度な運動や  
バランスの取れた食事、上  
質な睡眠を心掛け、ストレ  
スをためず毎日の生活を楽  
しむこと」とアドバイスし  
た。