



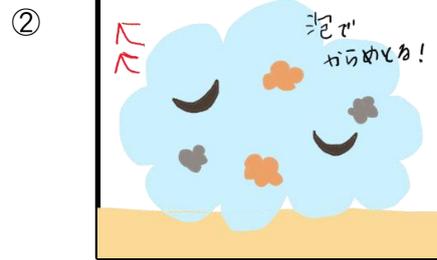
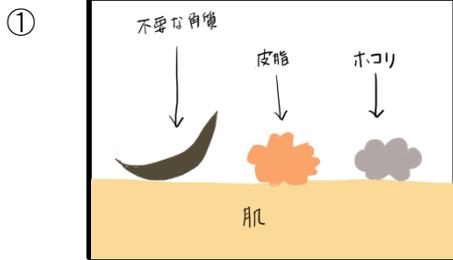
# 正しい肌のお手入れ方法（洗顔編）



## \* 洗顔の役割

洗顔の役割とは、剥離した角質、皮脂や汗、ほこりや大気中の汚染物質などを洗い流すこと。寝ている間にも汗・ほこりなどが付着するので、朝も洗顔料で洗い、清潔な状態に整えましょう。

### 洗顔で汚れが落ちるしくみ



朝起きた時の肌は、綺麗に見えても不要な角質や皮脂、枕の繊維やほこりがぎっしり。

泡で汚れを包み込み、洗い流すと清潔な素肌にしっとりタイプの洗顔料の場合、薄い油膜が残る。

## \* 洗顔料の選び方

□肌質との相性で決める □使い勝手のよさで選ぶ □洗い上がりの状態を見て、洗顔力で選ぶ  
朝晩のスキンケアで使用する洗顔料は使い勝手のよい形状を選ぶのが大前提。そのうえで肌がつっぱらないかなど洗顔後の肌をチェックして、自分の肌に合った洗顔力かどうか見極めましょう。混合肌の人は、朝起きた時の肌状態を見て、全体的に皮脂量が多いようならさっぱり系、カサつきが目立つようならしっとり系、と使い分けると◎

肌への刺激

肌質との相性

弱め

### 石鹸タイプ

#### 余分な皮脂をすっきり落とす

シンプルな製法の石鹸は、適度な洗浄力ですっきり洗い上げる為、どんな肌質の人にも向いている。表面積が大きいので泡立てやすくきめ細かく弾力のある泡が作れる。

オールタイプOK



#### 洗い上がりの好みで選べる

### フォームタイプ

しっとりからさっぱりまで、さまざまなタイプがそろそろ。乾燥肌向けのしっとり系のは油分を含んでいるので、薄い油膜が肌に残り、洗顔後肌が乾かないようになっている。

オールタイプOK

強め

#### 扱いやすく、洗い上がりの肌すっきり

### リキッドタイプ

石鹸に近い製法の為、油分を残さずすっきり洗い上げる。中には合成界面活性剤のみで作られているものもあり、それらは肌への刺激が強いため、肌が弱い人は注意が必要。

ほぼオールタイプOK

#### 泡立てが苦手な健康肌の人に

### ムースタイプ

最初から泡で出てくるので、泡立てが苦手な人にオススメ。ポンプで空気を含ませ泡状にしているものは、もともと水分が多く、界面活性剤を多く含んでいるので刺激が強め。

肌が弱い人は避けて

#### 酵素のパワーで余分な角質もオフ

### 粉末タイプ

粉末タイプは酵素の力で汚れを落とすものが主流。植物性の酵素は肌に優しいが、アミノ酸分解酵素などはピーリング効果があるので、使い続けると乾燥を助長することがある。

乾燥肌の人は注意

### ※洗顔料は季節で変えるのがベスト！

肌質は季節によって変わります。

乾燥肌の人でも高温多湿の夏は皮脂量が増えて、ノーマル寄りになることも。外的環境によって皮脂の分泌量は左右されやすく、ベタついたり、乾燥したりを繰り返しています。変化する肌質に合わせて洗顔料を替えましょう。

夏用・冬用など季節ごとに洗顔料を買い替えると健康な肌をキープできます。

### \*基本(フォームタイプ)の洗顔方法

#### ① むるま湯で顔をすすいでおく

顔をぬるま湯でざっとすすいだ後、洗顔フォームを適量(2~3 cm)手のひらにとる。

#### ② 空気を含ませるように泡立てる

少量のぬるま湯を加え、指先を茶せんのようにして、空気を含ませながら泡立てていく。きめ細かく、ふっくらとした泡ができれば完成！手で押してつぶれない程度の弾力感がベストです。

泡を作るのが苦手な人は、泡立てネットを使うと上手に作れますよ(下記参照)

#### ③ 顔全体に泡をのせ広げる

たっぷりの泡を顔全体にのせる。肌の上で泡を転がすような感覚で、汚れを吸着させていく。

#### ④ 顔の内から外へすすぐ

少し冷たいと感じるくらいのぬるま湯で洗い流す。頬などの広い部分は顔の内から外へと手を動かす。

額や生え際、あごの下などすすぎにくい部位は手を横に動かして泡を洗い流す。

#### ⑤ 洗い残しをチェックし拭き取り

生え際・あご下・フェイスラインは洗い残しやすく、ニキビになりやすいので、しっかり確認を。

洗い残しがなければ、清潔なタオルで顔を押さえるように優しく水気を拭き取る。

洗顔で汚れや過剰な皮脂を取り去った素肌は守るものがなく、摩擦に弱くなっているため、タオルでゴシゴシするのはやめましょう。



### ※泡立てネットで泡を作ってみましょう！

① 泡立てネットを軽く水で濡らし、洗顔料を含ませ、ネットを丸めるように空気を含ませる。

② 泡が立ってきたら、さらに少量の水を加え、空気を含ませるようにゆっくりと泡立てていく。

③ ふわふわの泡ができあがったら、ネットをしごいて手のひらにのせ、洗顔します。

次回は化粧水のつけ方編です。

参考文献:「いちばんわかるスキンケアの教科書」高瀬聡子・細川モモ著