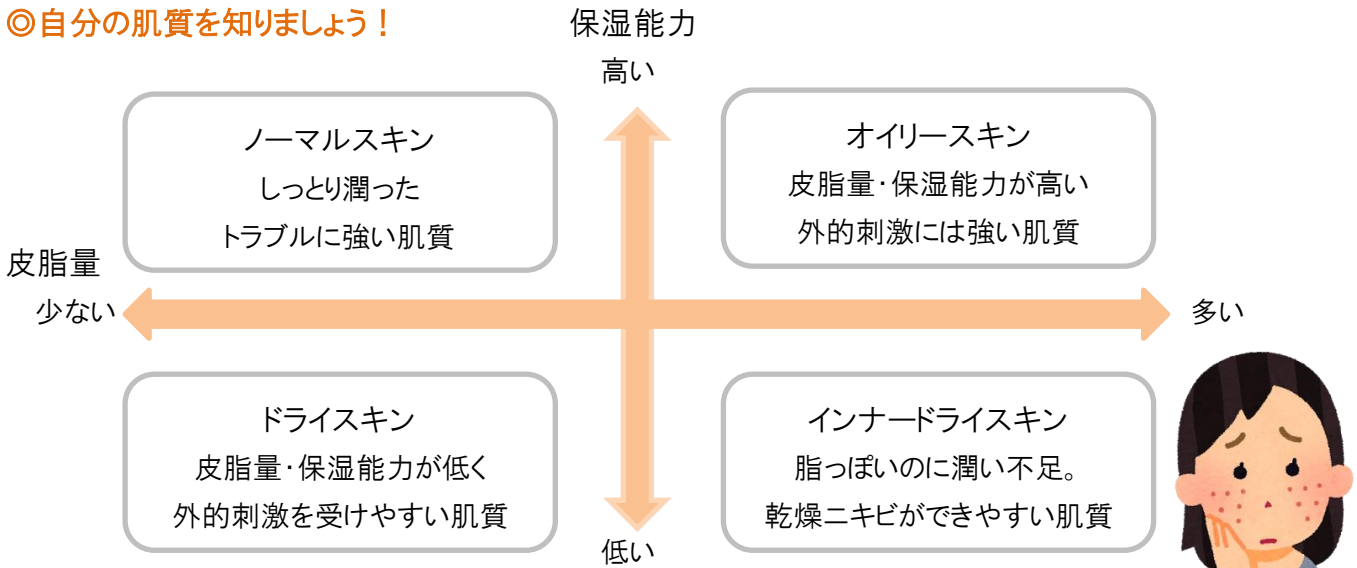




# 肌の正しいお手入れ方法（クレンジング編）



## ◎自分の肌質を知りましょう！



### \*ドライスキン(乾性肌)チェック

- 洗顔後、何もつけないでいるとつっぱる
- 肌を少しひっかいただけで赤くなる
- キメが細かい
- 朝起きた時にカサついている
- 小じわがめだつ
- ニキビになりにくい

皮脂量も水分量も少ないドライスキンの人は、化粧水に加え、セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分を配合した美容液で肌の保水力を高めること。その後乳液やクリームのお分で疑似的な皮脂膜を作り、バリア機能を強化しましょう。また皮脂を取りすぎない洗顔料を使うことも大切です。

### \*オイリースキン(脂性肌)チェック

- 洗顔後、すぐ肌表面に皮脂が浮いてくる
- 毛穴が開きやすい
- 朝起きた時、肌がベタついている
- 見た目がテカっている
- 肌が少し硬かったり、ゴワついている
- 昼休みに化粧直しせずにはいられない

皮脂量も水分量もたっぷりあるオイリースキンの人は、これ以上皮脂を分泌させないケアを心がけることが大切。洗顔できちんと皮脂を落とし、あっさりめの乳液やクリームを選び、皮脂と水分、両方のバランスを整えましょう。日中、あぶらとり紙で浮き出た皮脂をしっかり取るのも効果的。

### \*インナードライスキン(乾燥性脂性肌)チェック

- 洗顔直後はカサつく
- 毛穴が開きやすい
- ニキビがしやすい
- 洗顔後、少し時間が経つとベタつく
- 肌にハリ感がなく、細かいシワが多い
- ベタつくケアは嫌い

皮脂量は多いけれど、水分不足のインナードライスキンの人は、まずはすっきり洗いあがるような洗顔をやめ、水分の流出を防ぎましょう。化粧水をたっぷり与え、セラミドなど肌に水分を蓄える保湿成分入りの美容液もプラスするといいでしょ。

### \*ノーマルスキン(普通肌)チェック

肌トラブルを起こしにくい  ベタつかない程度の適度の皮脂量がある  肌はみずみずしくつりしている  
 皮脂量・水分量のバランスがよいので、スキンケアはベーシックな洗顔→化粧水→乳液・クリームでOK。  
 ただし年齢とともに水分保持能力は下がるので、乾燥していると感じたら保湿成分入りの美容液も使用しましょう。

## \*コンビネーションスキン(混合肌)チェック

- Tゾーンはベタつきの口・目・頬の周りは乾く
- 30歳過ぎてから、顎やフェイスラインが脂っぽい
- 胸元・背中中央など皮脂の多い部分にニキビができる

顔の中にノーマル・オイリー・ドライなどの部位が混在しているため、スキンケアも部分的に替える必要があります。洗顔で適度に皮脂を取り去った後、顔全体を保湿成分入りの化粧水で整え、乳液やクリームを乾くところだけに塗りましょう。

## ◎基本のお手入れとは

夜…**クレンジング**→**洗顔**→**化粧水**→(美容液)→**乳液・クリーム**

夜はメイクやほこり・皮脂汚れなどをしっかり落とし、たっぷり栄養補給することが大切です。また肌ダメージを修復する成長ホルモンは、夜に活発に出ると言われているので、規則正しい生活でしっかり睡眠をとるようにしましょう。

朝…**洗顔**→**化粧水**→(美容液)→**乳液・クリーム**→**UVケア**

寝ている間にかいた汗や枕などからついたほこりを洗顔で落とします。エアコンによる乾燥や温度・湿度の変化などのダメージから肌を守るために保湿は大事です。肌を老化させないように、UVケアを忘れずに。

## ◎正しいクレンジング方法

ファンデーションなどの油性のメイク汚れを落とすため、メイクをした日はクレンジングが必要です。クレンジング料の多くは油性成分(油性のメイクを浮き上がらせる役割)と界面活性剤(肌からメイク汚れをはなしやすくする役割)で作られています。メイクを落とすことに特化したクレンジング料は角質などは落とすきれないので、洗顔料でダブル洗顔が基本です。

### \*乳液タイプ(刺激は弱め、洗い流しやすい。保湿力はほどほどあり)

おすすめの肌質→ドライ・インナードライ・ノーマル

- ①乾いた手のひらに500円玉くらいのクレンジング料をとる。
- ②Tゾーンからクレンジング料をのせ、顔の中心から外側へ、肌を動かさないようになじませる。
- ③小鼻など毛穴が詰まりやすい部分は、指の腹を使ってくるくと細かく。②と同様優しく。
- ④やや冷たく感じるぬるま湯(35℃~36℃)で洗い流す。この後洗顔するので完璧でなくてOK。



### \*オイルタイプ(しっかりメイクもするっと落とせる。乾燥が気になる方は濃いメイクの日だけに)

おすすめの肌質→ノーマル

- ①乾いた手のひらに500円玉よりややおおきめのクレンジング料をとり、メイクとなじませる。
- ②ゆるま湯を少しとり、顔の上でオイルとなじませ乳化させる。全体が白濁したら洗い流す。



### \*ローションタイプ(洗浄力が高い拭き取りタイプ。洗浄力・刺激が強い)

おすすめの肌質→オイリー・ノーマル

- ①コットンにローションをたっぷり含ませ、肌をこすらないようにしながらメイクを拭き取る。



メイク汚れをきちんと落とそうとゴシゴシ擦ったり、コットンで肌を摩擦してしまったりと、クレンジングで肌を痛めてしまうケースが増えています。肌をこすらずにメイクを落とし、丁寧なクレンジングを続ければ肌は綺麗になります！次回は洗顔編です。



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

鈴木緑生