



## 正しい肌のお手入れ方法（化粧水のつけ方編）



### \*化粧水をつける意味とは

化粧水には角層を柔軟にし、水分を補給する役割があります。角層が柔軟になると、次に使う化粧品が浸透しやすくなり、キメも整います。日本人は表皮が薄く水分保持能力が低いいため、化粧水で水分を補給することが大事です。また、洗顔後は保湿因子が流出してしまうため、化粧水は必要です。



### \*化粧水の選び方

保湿成分に注目して選ぶ テクスチャーで選ぶ 肌質タイプで選ぶ

水分補給をすることが大切なので、化粧水は保湿能力を重視して選びましょう(下記参照)。

テクスチャーはお好みで。トロミ系は手でつけやすく、肌をしっとりさせてくれます。シャバシャバ系は肌をサッパリさせたい人にオススメ。ニキビや毛穴が気になる人はビタミンCが配合されているものが良いでしょう。

#### 潤いを挟み込んで逃がさない

#### セラミド

セラミドには角質の細胞同士を結び付ける働きがあり、水分や油分をしっかり挟み込んでキープする特性があります。湿度の低い冬でも水分を保持してくれます。

#### 水分を抱え込む、高い保湿能力

#### ヒアルロン酸

真皮に存在するゼリー状の物質がヒアルロン酸。粘り気があり、水分を抱え込んで留める働きがあります。ヒアルロン酸 1gに対して 60以上もの水分を保持できます。

#### 親水性が高く、抱えた水分を肌に留める

#### コラーゲン

細胞同士をつなぎ止め、肌にハリや弾力をもたらします。化粧水に配合される場合、分子が大きいいため真皮まで浸透せず、保湿成分として活躍。上記 2 つより保湿能力は低い。

#### 抗酸化&抗炎症効果

#### ビタミンC

高い抗酸化作用でニキビや毛穴、シミなど多くの肌悩みに対応。コラーゲン生成を促す効果もあり、老化対策にも。APPS というビタミンC誘導體配合のものがオススメ。

#### 肌をふっくら整える、天然保湿因子

#### その他

アミノ酸や尿素などの天然保湿因子は、水分と配合する成分があり、角層の柔軟性や弾力を担う働きがあります。湿度の低い環境や洗顔で流出しやすいので、水分保持力は低め。

### \*化粧水のつけ方

化粧水は肌にまんべんなくのばすのが基本。さらに角質の奥まで浸透させるようにすれば、ふっくらキメも整います。化粧水の基本的なつけ方をマスターし、みずみずしい肌にしましょう。

#### ① 適量を手のひらにとる

500円玉大を手のひらにとる。シャバシャバ系の場合は 1/2 量を 2 回に分けてなじませて。

#### ② 手のひらでおさえるように

顔の中心から外側へ、まんべんなく化粧水をなじませる。乾燥しやすい部位は念入りに。

#### ③ 最後にハンドプレス

首までしっかりなじませたら手のひらで化粧水を押し込むようにプレスし、浸透を促す。



※コットンを使用する場合、コットン全体がヒタヒタになるくらいまで化粧水を使用しましょう。少なめにしてしまうと肌をこすってしまい、刺激になることもあります。なでるように優しくつけましょう。

次回は美容液のつけ方です。



鈴木緑生