

診断していただいたのは

衣理クリニック 課長
片桐衣理先生

美容皮膚科・内科学、内外美容を
実績的に取り入れながらトータル
の美肌を叶える。美容や健康
に関する分からずやすいレクチャ
ーで女性やモデルからの信頼も
厚い。☎03-5786-1155(要予約)

流ケアに愛のダメ出し!

む自己流ケアを、衣理先生が一刀両断。もしかしてあなたも心当たりありませんか?

洗浄力の高い
オイルクレンジング
は乾燥肌には
致命的ですよ



「オイルクレンジングは汚れ落ちがいい分、肌の潤いまで奪いがち。しかも肌の脂は失っても後から化粧水などで戻しがちですが、一度マナスになるとプラスするのに困ります。肌にしているテカリや乾燥による皮脂分泌の原因とも思えますので、肌にマイルドなクリームやジェルタイプの保湿料をマニキュアにないクレンジングを心がけましょう。洗い回数もない方がいいのでW洗顔不要なタイプもオススメです」(衣理先生)。

改善アイテム



この商品はより
肌を守るために
じゅくすく、潤す
保湿成分を配合。
保湿力もたまらない
と評判の化粧水



W洗顔不要洗い過ぎによ
る乾燥を防ぐ。すっきりオ
フして、洗い上がりはしっ
とり。イースペシャルク
レンジングジェル 220ml
¥7,350／美人経緯研究所
(衣理クリニック表参道)

自称“化粧水エキスパート” が潤えない理由



テカリが嫌で
使って…
後から化粧水
をつければ
いいかど…

診断START



問診票

名前 佐藤里香さん

年齢 27歳

職業 事務

睡眠時間 6~8時間

就寝時間 午前1時以降

肌悩み 乾燥の他、シミ、クマ、シワ



普段のスキンケア

「化粧水をつければつけるほど肌にいい」と口コみで聞いてから、ミスト、導入用、美白、保湿と4種類もの化粧水を使っているという佐藤さん。Tゾーンのテカリが気になるから、クレンジングはオイルタイプで皮脂汚れをしっかり除去。その他はとにかく保湿保湿で、お風呂の中ではパック(※1)、入浴時は速攻ミストを忘れない(※2)。入浴後はご自慢の化粧水で、余りに入り水分補給をしているとのこと。でもそのわりに肌は乾燥中。



保湿を考えるなら、
お風呂でバッケは
あまり意味がない
かも

ショック!
お風呂の中は
浸透が
良くなるって
思ってたのに



バスタイムはの
んびりバッケ。
運気たっぷりだ
から、絶対肌も
しっとり潤は
はず♪



※1 入浴後のミストが始ま
り、あらわる化粧水を。
とにかく化粧水をつけ
ておけばOKでしょう？



化粧水と乳液を2：1
で混ぜ合わせてコト
ンマイキ。入浴後は
もちろん、ビニールの
袋などに入れ、持て歩
して化粧直しに使うと、
日の肌も乾燥知らず
でいられる。

診断結果

- クレンジングをクリームor
ジェルタイプにチェンジ
- 肌状態をマイナスにしない
スキンケアを心がけて
- 入浴後の水分補給は
ミストよりコットンパックで

保湿を継続しているつもりで、
逆に乾燥させるスキンケアを
しているのが現状。まずは肌の
脂の「を落さないケア」に変更。
化粧水は1種類でもいい
付くまで入れ込めばOKです。

Advice from
Dr.Eri



お風呂上りの
ミストは注意!
かえって肌が
乾燥します!

うそー
コットンパック! (衣理先生)

カサつかないように
いつも慌ててスプレー
してたのにー

Part
2

保湿、できるつもりになってない？

やりがちNG連発！ 危険な自己

良かれと思って長年続けてきたあのケア、このケア…一歩間違えば、保湿どころか肌トラブルの原因となることも！ そんな危険が潜んでる



最低でも6時間は
睡眠を質のいい
眠りがないと美肌
にはなれません



ひ～(汗)
夜はやること
が多くてつい
夜更かし
しちゃうん
ですよね～

アイテムを駆使している のに乾燥が止まらない！

「スキンケアをしているのに乾燥るのは、睡眠不足が原因ひとつ。肌細胞を修復する若返りホルモンは睡眠中にしか分泌されないので、睡眠不足だと肌の栄養が詰まらず免疫力などを低下します。最低でも睡眠は時間以上、毎日同じ作息でいるのが大事です。肌の質も重要でよく聞く肌とホルモン分泌の活躍。アロマや音楽など気分転換を優先してリラックスできる、自分なりの眠りに入る前の儀式を作るといいでいいわ」(赤井先生)。

改善アイテム



診断START

問診票

名前 和希優美さん



年齢 26歳

職業 タレント

睡眠時間 5～6時間

就寝時間 午前3時～4時

肌悩み 乾燥の他、毛穴、目周りの乾燥

普段のスキンケア

コスメ好きの和希さんは、アイテムを駆使したスキンケアが特徴。ミスト用クレンジングで、全体はクレンジングジェルで洗顔をかけてしっかりオフする。クレンジングも洗顔も肌が敏感で使いづらい。ニキビの跡にはアクネソープを使用。入浴後はミスト化粧水をつけ、テレビを見ながらじっくりスキンケアをするのが習慣(※1)。夜はプロモを書いたり本を読んだりして、気づくと4時なんてこともザラ。いつも寝不足感覚な感じ(※2)。



クレンジング剤が
良くてもこすって
落としては台なし
丁寧にね！



指の腹を肌に置くよう
な感じで、少しづつ移
動させるようにして動
かしていく。あくまで
こすらず、優しく触れ
るようにすること。こ
れなら手を傷めずキレイ
に洗える。

「肌状態でクレンジングを使い分けているなど化粧品にこだ
わるのはいいことですが、やり方が間違っている問題
外。中でもこすり洗いは最もダメ。すると肌の保湿成
分が取れてしまうことも。脂溶性部分は油の中で特に高
いため一番こすりやすく、皮膚が落くなってしまってキガなくな
ったり敏感になったりしやすい部分。カサカサなら要
注意です。とにかくこさらず、クレンジング剤で落くよ
うなイメージで優しくオフしましょう」(赤井先生)。



汚れの落とし
残しが気に
なるから
ついつい
やっちゃう…



時間がたっぷりか
かるから、スキン
ケアは「ながら」
基本。やらないよ
りいいでしょ？



夜はいろいろやる
ことがあるから、
つい更かし。頭
が冴えて、すぐに
は眠れないし…

診断結果

- 夜更かしをやめて、
最低6時間は睡眠をとる
- どうせやるなら“ながら”
をやめてスキンケアに集中
- クレンジングはこすらず、
置いていく感じで洗う

生活習慣の見直しも美肌には不可欠。睡眠や食事等に気を
配りましょう。肌状態で化粧品を変えるのはいいけれど、
大人のニキビにはアクネソープはやめておきましょう。

Advice from
Dr.Eri



“ながらケア”は、
肌を傷める危険が
いっぱいですよ！



「テレビを見ながら、電話をしながら…。忙しいとつい
やってしまう気持ちはもちろんけれど、スキンケアのうち
“ながらケア”してしまうのがバッハだけです。それ以外の
スキンケアは、他のことをやっているときに力が入りず
たり、難になたりして効果も減ら。せっかくいいよ
化粧品を使って手入手するなら、スキンケアを集中して！ 肌状態や肌合を確認しながらつけることも
重要ですよ」(赤井先生)。



ながらでも
やればいいと
思ってました！
肌に悪いなんて
どうしよう…

オイクレでこすり
洗いるのは絶対
×シワやくすみの
素です!

NG1

「豊田さんのようにすごく乾燥している人が、オイルクレンジングなんもってない。しかもデリケートな目元をこするなんてできません! 細全体はジェルやクリームに変え。目元は専用のマイクロバームを使って優しく落とすこと。こするのは肌に対する物理的負担から、肌を傷めて乾燥や色黒の引き金に。表皮シワは、乾燥するほど剥離していくからこのまま続けると大変なことになりますよ!」(皮理先生)

オイクレだと、
WPマスクカラ
まですっきり
落ちて楽
なんです~

ほら、この辺がシワに
なりかけてますよ!

オスマス
ケア

画面でも、目元はポイントメイククリムーバーを
使って。コットンにリマーべーをしみこませ、
まつ毛を掠んで軽く引き抜くような感じ
でオフ。細かいところは、紛れで。



改善アイテム



保湿力の高い化粧水で、
肌を潤してシワを防ぐ
保湿成分を配合。保湿力
が高く、肌を潤す効果。
化粧水の代わりに、化粧
水と化粧水を混ぜて、
肌を潤す効果。



保湿力の高い化粧水で、
肌を潤してシワを防ぐ
保湿成分を配合。保湿力
が高く、肌を潤す効果。
化粧水の代わりに、化粧
水と化粧水を混ぜて、
肌を潤す効果。

保湿力の高い化粧水で、
肌を潤してシワを防ぐ
保湿成分を配合。保湿力
が高く、肌を潤す効果。
化粧水の代わりに、化粧
水と化粧水を混ぜて、
肌を潤す効果。

保湿力の高い化粧水で、
肌を潤してシワを防ぐ
保湿成分を配合。保湿力
が高く、肌を潤す効果。
化粧水の代わりに、化粧
水と化粧水を混ぜて、
肌を潤す効果。

夜は保湿のために
とろみのある化粧水
を使ってます!

白様
マンマ!

NG3

とろみ化粧水は
感触だけて潤った
気になるので実は
危険なんです

朝はサラサラ系。夜はとろみ系と併せてお手入れ。豊田さんは、でも「とろみ化粧水はテクスチャーハードで角った気になり洗顔してしまうから乾燥してしまったりしない」とも。特に豊田さんの場合、大きめだから心配。化粧水を吸めるメリットは吸いつまりません! やはり化粧水だけにして、手平が吸い付くくらいまで少しだけ重ねづけて洗顔させます。そうして皮膚を柔らかくしていけば、肌の吸い込みもぐんと良くなりますよ! (皮理先生)。

診断結果

- 雑なクレンジングはシワの元!
できるだけ優しく丁寧に
- 泡立ては洗顔の基本中の
基本! 手抜き厳禁!!
- 化粧水は種類より吸い付く
ほど重ねるのが大事

誰なお手入れのせいか、乾燥
が進んでいるよう。今、トラブル
が少ないのは、持てて生まれ
た肌質のおかげ。数回後、
後悔しないために、今すぐお
手入れを見直して。

Advice from
Dr.Eri



ラクしてキレイを目指す 大ざつぱスキンケア代表!

診断START



問診票

名前 豊田麻子さん

年齢 24歳

職業 大学生

睡眠時間 6~8時間

就寝時間 午前0時

肌悩み 乾燥、目周りのくすみ



普段のスキンケア

らしく見えて意外と男らしい(?)豊田さんは、スキンケアはできるだけラクのが理想。だからマイクオフは汚れ落ちないオイルクレンジングでごこじ(1)、その後手洗い石けんでW洗顔。石けんは泡立てるのが面倒なので、ほぼ泡立てずに顔にオン(2)。化粧水にはこだわって朝はサラサラ系、夜はとろみ系を使い分け。とりあえず保湿のためにクリームと目元用美容液を塗るもの、ながらケアなのでわりと適当…。



落ちにくいマスク
カラも、オイク
レについて軽く
こすれば簡単。
やっぱオイルは
落ちる違う!



濡れた手に手洗い用石
けんをこすりつけで洗
顔するだけ。十分キレ
イになりますが向か?

NG2

これは論外!
泡立てが足りない
と洗顔するたび
肌が痛みますよ!



「まず手洗い石けんで顔を洗うのは絶対X。洗浄力が高過ぎて皮膚を傷めるのは当たり前です。しかも石けんを十分泡立てずに洗顔すれば、顔で石けんを泡立てるようなもの。そもそも洗顔時に泡立てるのは、水と洗顔料を混ぜることで洗浄力をマイナスにする意味合いであります。また泡立てるうことをで野暮を吐いているので、洗顔する時はたっぷり泡立てること。泡立てが苦手なら、洗顔ネットなどを使えば簡単に泡が作れます」(皮理先生)。

だって一
だらけ

洗顔なんて
とりあえず
清潔になれば
いいと思って
いたからな~

改善アイテム



保湿性を高め
するため、ア
ルコールを含む
化粧水よりも
保湿性の高い
化粧水を購入す
べき。アロエ
ベーリー、コーン
ミルク、ヒアル
ロン酸など、保湿
性の高い成分を
配合した化粧水
を購入してみて
ください。

驚くほどの独創性! ダイナミック保湿ケア



「お風呂の中は湿度が高いため、潤っている」とおっしゃいますが、水の分子は大きく肌には渗透しません。入浴後は肌が一番乾燥するといいます。これはほつてた体から水分が剥離するから。肌が乾いて濡れてしまうと、肌の上の水分だけでなく、肌内部の水分も一緒に蒸発。より保湿を保証させます。そもそも濡れた状態で冷水をつけると、化粧水と水の混じって成分が薄まるだけまったく潤はないままです」(赤理先生)。



顔を拭かない
なんて絶対ダメ!
肌内の水分まで
奪われるわよ!



ええー!
濡れていれば
潤していると
思ってたのに
ダメか~

診断START



鼻の皮むけは
免疫力低下のサイン。
ゴマージュなんて
もっての他よ!

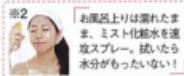
えーん



鼻の皮むけに
免疫力が
関係している
なんて。
くすん。



※1 皮むけた鼻は、お風呂の中でくるくるゴマージュ。皮が取れてつるっとします♪



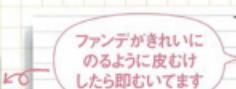
※2 鼻の上りは濡れただま
ま、ミスト化粧水を運
びます。拭いたら
水分がもったいない!

なぜか鼻の皮が剥離にむけるという相良さん。「鼻の皮むけは免疫力が低下し、微小の炎症を起こしているかもしれません。そこをゴマージュでこするなんざ、肌への負担も大きいところ。また相良さんのように、皮がむけたりむけない時があったりするのでは免疫力が常に一定ではないから。生理などで免疫力が標準のレベルを超えると炎症などが起こることに。免疫力低下を防ぐには、ビタミンB2やB6、Cに加え、アミノ酸などを摂りましょう」(赤理先生)。

頑張って免疫力を
アップさせましょう!



どうしても皮むけが気になる時は、ピンセットではなく指も用ひやすさなど先の小さいもので擦り切っている部分だけを皮膚面に切ること。無理やり引っ張りするのは×。



ファンデがきれいに
のるよう皮むけ
したら即ちむいてます



鼻の皮むけ削除にピンセットを持ち歩いているといい相良さん。赤理先生の言葉。「ゴマージュもダメですが、ピンセットでむくんで拭いやめて! そもそも鼻は頭の中でも骨と骨と近く、上からの皮膚的拘束が弱い部分。皮をむく=皮膚をそげば炎症球形脂漏を起こして後からしみができます。早くキレイにならないなら、刺激を与えないのはもちろん敏感肌用スキンケアにシフトして徹底保湿でバリア機能の回復を」(赤理先生)。

改善アイテム



Advice from Dr.Eri

専門的過ぎる自己洗顎ケアはとても危険! 正しいスキンケア知識を身につけて。めんどうでも洗顎にかけて、低下した免疫力をアップさせることが忘れないで。

診断結果

- 肌を濡らしたら、必ず拭いて必要以上に乾燥させない!
- 免疫力の低下した肌は、体の中から免疫力をサポート
- 敏感肌用スキンケアに変えて肌機能の立て直しを図る

今までのケアを見直して 今日から真実の保湿を!

Fin



Message from doctors

保湿は肌で“抱き合
う”の感覚が変われば
肌との向き合いへのス
トを保湿を解して



片桐理子先生
医療法人社団
高麗整体院

保湿は“落とす”
ところから始まっ
ていて！ 愛情を持っ
てケアを！



Part 2
担当医

片桐理衣先生
片桐クリニック表参道
院長

保湿は肌との感
覚でなら、肌と結婚し
てキープする感覚
をもつてください



片桐理子先生
医療法人社団
高麗整体院