

保湿、できてるつもりになってない!?

Part 2

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

NG1

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りません



「スキンケアをしているのに乾燥するのは、睡眠不足が原因のひとつ。肌の潤いを回復する若返りホルモンは睡眠中にしか分泌されないため、睡眠不足だと肌に栄養が届かず免疫力なども低下します。最低でも睡眠は6時間以上。毎日同じリズムで寝るのも大事です。寝るの最も重要で深く眠るほどホルモン分泌が活発に。アロマや音楽など就寝時聴くを機嫌にしてリラックスできる。自分のりの眠りに入る前の儀式を作るといいですよ!」(成塚先生)



夜はやる事が多くてつい夜更かししちゃうんですね~

改善アイテム



睡眠不足は肌の乾燥の原因の一つ。肌の潤いを回復する若返りホルモンは睡眠中にしか分泌されないため、睡眠不足だと肌に栄養が届かず免疫力なども低下します。最低でも睡眠は6時間以上。毎日同じリズムで寝るのも大事です。寝るの最も重要で深く眠るほどホルモン分泌が活発に。アロマや音楽など就寝時聴くを機嫌にしてリラックスできる。自分のりの眠りに入る前の儀式を作るといいですよ!」(成塚先生)

アイテムを駆使しているのに乾燥が止まらない!

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。元来専用クレンジングで、全体はクレンジングジェルで時間をかけてしっかりオフする。クレンジングも洗顔を肌状態を使い分け、ニキビの時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するのが習慣(※1)。夜はプロダクション本を読んで、気づくと4時なんでもござ。いつも寝不足気味(※2)。

オススメ



指の腹を斜に置くように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。これなら肌を傷めずキレイに洗える。



「時間がたっぷりかかると、スキンケアが「ながら」が基本。やらないよりはいいでしょ?」



「夜はいろいろやることもあるから、つい夜更かし。肌が落ちて、すぐに回復しないし~」

NG2

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!



「肌状態でクレンジングを使い分けるなど化粧品こだわりのいいことですが、やり方が間違っていると問題外。中でもこすり洗いは最も×で、こすると肌の保湿成分が取れてしまうことも。頬骨部分は顔の中でも特に高いため一番こすりやすく、皮膚が薄くなってキメがなくなる肌状態になったりしやすい部分。力強くこすると炎症です。とにかくこすらず、クレンジング剤を正確なイメージで優しくオフしましょう!」(成塚先生)



汚れの落とし残しが気になるからついついやっちゃう...

診断結果

- 1 夜更かしをやめて、最低6時間は睡眠をとる
- 2 どうせやるなら「ながら」をやめてスキンケアに集中
- 3 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肌質には不可欠。睡眠や食事にも気を配りましょう。肌状態や化粧品を変えよう。肌状態や化粧品を変えよう。肌状態や化粧品を変えよう。大人ニキビにアクネソープはおすすめです。



Advice from Dr.Eri

NG3

「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...忙しいといやしてしまいうれちも分るけれど、スキンケアのうち「ながらケア」しているのは100%だけ。それ以外のスキンケアは、他に気を取られていると指に力が入りすぎたり、顔に当たったりして効果も半端。せっかくいろいろ化粧品を使ってお手入れするなら、スキンケアに集中して! 肌状態やつき具合を確認しながらつけることも重要ですよ!」(成塚先生)



「ながらでもやれば良いと思っただけに、肌が悪いんですけどどうしよう...」



オイクルでこすり
洗うのは絶対
×。シワやくすみの
素です!



「豊田さんのようにすごく乾燥している人が、オイクルレンジングなんてもってのほか。しかもデリケートな目元をこするなんてありませぬ! 顔全体はジェルやクリームに変え、目元は専用のメイクリムーバーを使って優しく落とすこと。こするのには肌に対する物理的剥離だから、肌を傷めて乾燥や色素沈着の引き金に。表情ジワは乾燥するほど刻まれていくからこのまま続けていると大変なことになりますよ!」(改理先生)



オイクルだと、
WPマスカラ
まですっきり
落ちて楽
なんですー

ラクしてキレイを目指す 大ざっぱスキンケア代表!

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

女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なのが理想。だからメイクオフは落ちるの早いオイルレンジングでこしこし(※1)、その後手洗手洗い石けんで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。とりえず保湿のためにクリームと目元美容液を塗るもの、ながらケアなのでわりと適当...



※1
落ちにくいマスカラも、オイクルをつけて軽くこすれば簡単。やっぱりオイルは落ちが違う!



※2
濡れた手に手洗い用石けんをこすりつけて洗顔するだけ。十分キレイになりますが何か?



夜は保湿のために
とろみのある化粧水
を使っています!



自信
マンマン!

朝はサラサラ系、夜はとろみ系を使い分けてる豊田さん。でも「とろみ系化粧水はテクスチャーだけで潤った気になり満足してしまうから、乾燥しても気づかないことも。特に豊田さんの場合、大ざっぱだから心配。化粧水を変えるメリットはあまりないのでサラサラ化粧水だけにして、手の平の隙、付くくらいまで何度も重ねつけて保湿させて。そうして皮膚を柔らかくしていく。肌の隙、込み込みもくんと良くくなりますよ!」(改理先生)



とろみ系化粧水は
感触だけで潤った
気になるので実は
危険なんです



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×。洗浄力が高過ぎて乾燥す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ルドにする意味合いもあります。また泡で洗うことで保湿を削いでいるので、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!」(改理先生)



だってー
洗顔なんて
とりえず
清潔になれば
いいと思って
たから〜

診断結果

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

顔お手入れのせいで、乾燥が深んでいるよう。今トラブルが少いのも、持っている肌の良のおかげ。数年後、手入れのために、今すぐお手入れを見直して。

Advice from
Dr.Eri



改善アイテム



洗顔ネットは、洗顔料をしっかりと泡立て、肌を優しく洗うことができます。また、泡立てが苦手な方にもおすすめです。

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、潤っていると感じますが、入浴後は水が蒸発して乾燥してしまいます。入浴後は肌が乾燥する原因ですが、これによって徐々に水分が蒸発するから、肌を拭かないで濡れたままにすれば、肌の上の水分だけで、肌内部の水分と一緒に蒸発し、より乾燥を促進させます。そもそも濡れた状態で化粧水をつけても、化粧水と肌の水分が成分が落ちただけでまったく損はありません」(衣理先生)。



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!

ぷー



ええー!
濡っていれば
潤っていると
思ってたのに
ダメか〜

診断START



問診票

名前 相良愛海さん

年齢 22歳

職業 事務

睡眠時間 4〜6時間

就寝時間 午前0時

肌悩み 乾燥の他に、ニキビ、毛穴、肌のむけ



普段のスキンケア

「基本、めんどうくさがり」という相良さんのスキンケアはかなり独創的。クレンジングジェルとポイント用でメイクオフしたら、泡立てネットで洗顔料を泡立て、「泡立てネット」をじゃかに顔にこすりつける! よくむけける部分は入浴時にゴマージュで洗い(※1)、それでもむける時はピンセットでオフ。入浴後は顔を拭かず、濡れた状態でミストをつけ(※2)、さらに濡れたままオールインワン化粧液をつけるだけ。



鼻の皮むけは
免疫低下のサイン。
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。皮が取れてつるつるします♪

※2



お風呂上りは濡れたまま、ミスト化粧水を連続スプレー。拭いたら水分がもたない!

なぜか鼻の皮が頻り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せい。そこをゴマージュでこするなんて鼻への刺激もいらいと。まあ相良さんのように、皮がむけたりむけな。時があったりするのには免疫力が常に一定ではないから。生理などで免疫力が基準のレベルを切るも炎症などを起こすことに。免疫力低下を防ぐには、ビタミンB2やB6、Cに加工。アミノ酸などを摂りましょう」(衣理先生)。

頑張って免疫力を
アップさせましょう!



オススメ
ケア



どうしても皮むけが気になる時は、ピンセットではなく眉毛用のハサミなど先の小さいもので薄いている部分だけを慎重に切る。無理やり引っ張ったりするのは×。

ファンデがきれい
のよう皮むけ
したら即むいてます



NG3

鼻の皮むけ対策にピンセットを持ち出しているという相良さん。衣理先生の指が「ゴマージュもダメですがピンセットでもダメで絶対ダメ!」そもそも鼻は顔の中で心臓と近く、上からの物理的衝撃に強い部分。皮をむく一皮層をむけば炎症・色素沈着を起こして後からシミができます。早くキレイになりたいなら、季節を侮らないのも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」(衣理先生)。

そんなことを
繰り返してい
たら色素沈着を
起こすわよ!



改善アイテム



診断結果

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

Advice from
Dr.Eri



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10年
後の肌が変わる
肌と向き合いハ
ツな保湿を願って



Part 1
担当医

高橋 聡子先生

保湿は“落とす”
ところから始まっ
ている! 愛情を持っ
てケアを!



Part 2
担当医

衣理クリニック 表参道
院長
片桐 衣理先生

保湿は肌で10年
後の肌が変わる
肌と向き合いハ
ツな保湿を願って



Part 3
担当医

高橋 聡子先生