



**乾燥肌のケア**  
乾燥肌は、肌の水分不足によって引き起こされる。肌の水分不足を防ぐためには、保湿剤を使用することが重要である。保湿剤は、肌の水分を保持し、乾燥を防ぐ効果がある。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**

肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**

肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**片桐衣理さん**  
衣理がコンプレックスを克服したのが、W洗顔をやめたこと。丁寧な保湿によって肌の状態が良くなり、化粧水だけで十分な保湿が得られるようになった。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**最近顕著なのは大人ニキビの低年齢化**

20代に入ると、ストレスやホルモンバランスの乱れから、あごの周りにできる治りにくいタイプの赤ニキビに悩まされました。10代とは違って代謝が低下するため、しっかり保湿してバリア機能を高めるケアが正解。ですが、当時はW洗顔による洗いすぎや、さっぱり系スキンケアで乾燥させるなど、肌を傷めるようなことばかりしていました。大人ニキビです。そして最近感じているのは、大人ニキビの低年齢化。10代～20代前半、いわゆる青春ニキビの年齢でも、大人ニキビの状態に陥っているケースがほとんど。一概に年齢だけでケア方法を決められなくなっています。



**「右から」たっぷりヒアルロン酸で洗いながら保湿し、肌の抵抗力を高めます。イースペシャル クレンジングジェル 220ml ¥7,350 / MEDICAL BEAUTY LABO (美人製造研究所) 「ハトムキの鎮静&保湿効果で刺激も少なく、炎症ニキビにも使用可」。薬用スキンケアディショナー エッセシャル (医薬部外品) 165ml ¥5,250 / ALBION (アルビオン)**



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**

肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**

肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。

**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**

肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。



**肌の乾燥を防ぐためにアイテムを適切に使う**  
肌の乾燥を防ぐためには、適切なスキンケアアイテムを使用することが重要である。保湿剤、化粧水、乳液、クリームなど、肌の状態に応じて適切なアイテムを選択することが重要である。また、肌の乾燥を防ぐためには、適切な保湿剤を使用することが重要である。保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがある。肌の乾燥を防ぐためには、保湿剤を毎日使用する必要がある。保湿剤を使用する際には、肌の状態に応じて適切な保湿剤を選択することが重要である。