

# 「シートマスク」を!

してくるのがシートマスク。正しい装着法を身につけて、最大限に効果を実感して!

## ビーズアップ読者50人に シートマスクに関する緊急アンケートを実施!

アンケートの結果、シートマスクは週1回の使用で1回につき  
約30~40分間マスクしている人が多いことが判明!

使用する頻度は?

使用時間は平均どれくらい?



### お話を聞いたのは

次理クリニック美参道 総務片桐衣理先生  
美しく健やかに年齢を重ねる女性の生き方を  
先端医療でサポート。女性ならではの繊  
やかなカウンセリングで厚い支持を集める。



正しく使って  
シートマスクの  
効果を最大限に  
引き出して!

### CLINIC DATA

収東京経港区北青山3-5-30 入来ビル4階・5階  
TEL 03-5786-1155 診10:00~19:00、最終  
受付18:00~18:30 休水曜・日曜

### 春の肌はこんなに 「ゆらいで」いる!

- 花粉やほこりの刺激によるニキビや目元のかゆみ・乾燥
- 冬の寒さや乾燥による水分保持力低下!
- 日差しによる紫外線ダメージ

## 春先の肌トラブルは シートマスクでケアを!

「春先の肌は、冬の間の乾燥や寒さで肌の発汗力や水分保持力が低下します。そこに花粉やほこり、紫外線と肌の刺激となる要因が重なると、乾燥や赤み、かゆみ、ひりつき、ニキビなどのトラブルを引き起こしやすくなります。シートマスクは、肌の水分蒸散を防いで角層がしっかりと保湿されるのでオススです。マスクに含まれる成分によって、保湿や美白、リフトアップなどの効果も期待できます。」片桐先生。

もっと正しく  
つけてよね~

紫外線の刺激  
で乾燥して肌荒れ!

### 目元の かきつき・かすみ



目元の乾燥や刺激によるかすみ、かきつきを改善し、目のまわりの肌を保湿し、目の疲れを軽減させます。目のまわりの肌を保湿し、目の疲れを軽減させます。

乾燥による  
肌荒れ・かゆみ!

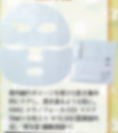
### ニキビ



乾燥による肌荒れやニキビを改善し、肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。

紫外線の刺激  
による肌荒れ!

### 紫外線



紫外線の刺激による肌荒れを改善し、肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。

乾燥による  
肌荒れ・かゆみ!

### 乾燥



乾燥による肌荒れやかゆみを改善し、肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。肌の保湿力を高め、肌のターンオーバーを促進させます。



女医さん、メーカーに緊急取材! 「春ニキビ」「乾燥」「紫外線」に!

# 春のゆらぎ肌に

気分がアがる春なのに、肌はヒリヒリ、バサバサ・・・とご機嫌ななめ。そんな春のゆらぎ肌を即効ケア  
撮影/国井美奈子 取材・文/中村千夏

つけっぱなしは  
しないよね!  
アタシも乾くのよ!

## 衣理先生が読者の疑問 &勘違いにアンサー!

お風呂でシートマスクをすると、ぐんぐん  
浸透するから入浴後は特に何もしません。

**A** それはダメ! 入浴後  
はすぐにクリーム  
などでフタをして。

入浴中は血行が促進するで吸収力上がり  
ますが、水分も蒸発しやすいから注意を。



**Q** シートマスクって、スキンケアの  
どのタイミングでつけるの?

**A** シートマスクは、  
洗顔後の清潔な肌に  
つけるのが基本です。

マスクは洗顔後の清潔な肌につけるもの。そ  
の後、化粧水やクリームで肌を整えましょう。



基本的に“ながら美容”で、  
30~40分はつけっぱなし!

**A** マスクによるけれど、  
長時間使用すると  
肌が乾燥することも。

長時間の使用は、逆に水分が蒸発して乾燥を  
招きます。有効品の使用時間を守って!



**Q** 朝と夜、どちらに投入  
するのがいいの?

**A** 基本的に朝と夜  
のどちらに使用しても  
問題ありません。

基本的にどちらでもOK。朝使うなら、化粧  
崩れにくいように保湿性の高いタイプが。



**Q** 最近ゲル状のマスクが多い  
けど、どんなメリットが?

**A** ゲル特有のひんやり  
感と密閉効果のアッ  
プが期待できます。

ゲルマスクは粘性があるため、肌への密着  
感が密閉効果が高まります。



## シートマスクの良いところ

- 1 “ながら美容”できて楽チン!
- 2 肌を密閉するので角層が  
しっかり保湿される!
- 3 成分の組み合わせにより、  
色々な効果が期待できる!

## シートマスク装着基本の「き」!

シートマスクの効果を最大に引き出すためには、正しい装着方法が大切です。

ポイント1

顔の中心〜  
外周へ向けては  
して空気層を  
確保する

顔の中心から外周へ向けては、シートマスクを貼る際に空気層を確保し、肌と密着させることで効果を最大化させます。

ポイント2

リップを巻いて  
顔全体を  
さらにアップ  
させる

リップを巻いて顔全体をさらにアップさせることで、乾燥しやすい口元を保湿し、顔全体の引き上げ効果も期待できます。

