

一度できたシミは消えない? / ムダ毛は剃ると濃くなる?

答えてくれたのは

# 美容の常識 100問100答

表理クリニック表参道 院長  
片桐衣理さん  
美容皮膚科・内科医。同じ女  
性の立場で考える「アートナ  
ードクター」として、美しく  
すやかに年齢を重ねる女性  
を応援、新感覚の先端医療で  
積極的にサポートしている。

家事や育児に忙しくても、キレイな主婦でいたい！  
でも自己流ケアが、実は間違っている人も…。正しいケアを行うことで、  
お肌も髪も生まれ変わります。ラクちんテクで美をうんと磨いて！



## スキンケア編

肌の美しさは、その人の生活習慣や内面までも表してしまうもの。基本的なケアをここで見直して、健康的な肌を手に入れて！

朝は洗顔料を使わずに洗顔ですませる人が多いかもしれませんが、寝ているあいだにも肌は皮脂を分泌し、寝具のホコリや汚れが付きまします。夜の半分の量を目安に洗顔料を使いましょう。(※)

### 001 朝の洗顔にも 洗顔料は使うべき?

熱すぎるお湯は、必要な皮脂まで奪ってしまいます。洗顔は肌の温度に近い、38度以下のぬるま湯で行って、片側さん(以下)(※)

### 002 洗顔に最適な お湯の温度は?

洗顔は肌の温度に近い、38度以下のぬるま湯で行って、片側さん(以下)(※)

原因として血流不良や塩分の過剰摂取が考えられます。ホットタオルでパックし血流を促すことで、効果的に解消できますよ。(※)

### 001 朝の顔のむくみ どうすればいい?

●冷やし乳液シップとホットタオルパック

コットンを2枚にさき、乳液をたっぷり染みこみ4分貼る。冷やしたタオルを上からのせてさらに1分おく。

鼻と口を除いてラップを顔に巻き、ホットタオルをのせる。ラップを巻くことで、肌の潤いを逃がさない。

ラップ Hot

COLD 4min 1min

●どちらも正解!  
手のひらVSコットン

顔の一部分にもムラなく浸透できるのはコットン。使用後は必ずじやむじのケアにも使って。

肌に直接触れることで、水分が肌にも浸透したかを実感。コストゼロなのも嬉しい!

一方で、ムラなく浸透できるという点ではコットンが有利、好みに使い分けてみて。(※)

### 006 化粧水は コットンと手のひら どっちでつける?

化粧水は肌の水分を蒸発させず、肌を潤かすことが目的。肌を潤かすためには、肌を十分に保湿してから、乾く前に乳液の油分を塗る必要がある。

化粧水が乾いているのは、せっかくながら水分が蒸発してしまっただけ。肌を十分に保湿してから、乾く前に乳液の油分を塗る必要がある。

化粧水が乾いているのは、せっかくながら水分が蒸発してしまっただけ。肌を十分に保湿してから、乾く前に乳液の油分を塗る必要がある。

### 008 乳液は化粧水が 乾く前にぬっていい?

①日焼け防止の重要性  
日焼け防止は、シミ・ソバカスを防ぐために最も重要なポイントです。紫外線は肌の真皮層にまで届き、メラニン色素を過剰に生成させ、シミの原因となります。また、肌の弾力性を低下させ、たるみの原因にもなります。



②肌の乾燥を防ぐ  
乾燥した肌は、バリア機能が低下し、外部からの刺激を受けやすくなります。乾燥を防ぐためには、保湿剤をこまめに塗り、肌の水分量を維持することが大切です。

③肌の敏感さを抑える  
敏感肌は、肌のバリア機能が弱く、刺激に対して過敏に反応します。敏感肌ケアには、刺激の少ない成分を選び、肌の状態を落ち着かせることが重要です。

**① 日焼けによりシミができるメカニズム**

紫外線などの刺激により、肌内部のメラノサイトが暴走してメラニンをつくりつける。やがてメラニンが内部に定着して消えないシミに。(資料提供/資生堂)

シミ予防には  
日焼け止めや日傘、帽子を使って、日頃からUVガードを徹底!

できたシミには  
ほうれんそうスープやしじみ汁など、肝機能を高める食事をとる。

まずは保湿。美白化粧水をしっかり浸透させてケアをして。

**④ シミについて**  
シミは、紫外線による色素沈着や、肌の老化による弾力性の低下によって発生します。シミを予防するためには、日焼け防止と保湿が最も効果的です。

⑤シミの種類  
シミには、日光性色素沈着、肝斑、老人性色素斑などがあります。シミの種類によって、適切なケア方法が異なります。

**②0 角質がたまつて肌がザラつく... どうやってとる?**

一気にとり除くと、体はそのぶん補おうとするので逆効果。角質層を去るの化粧水をつけたコットンでのふきとりや、肌をやさしいピーリング剤でホームケアを。(※)

NG  
手ではくなど、物理的な方法でとり除くのは肌ダメージが大きいので絶対にダメ!

⑥ニキビ予防に効果的なことを教えて!  
大人ニキビの原因のほとんどは、乾燥と皮膚代謝の低下です。肌の清潔さを心がけ、しっかりと保湿しましょう。食事や睡眠を整えることも大切です。(※)

**⑦ ニキビを防ぐ3か条**

- 「清潔」  
しっかりと洗ってた洗剤で洗剤。肌に残る髪の毛やタオル、枕カバーなども清潔に。
- 「保湿」  
十分な保湿でターンオーバーを正常に。脂性肌でも乳液を適度に使い、潤いを閉じこめよう。
- 「生活」  
油っぽい食べ物減らし、色の濃い野菜などを多くとる。夜12時までに眠るのが理想的。

**②2 広がった毛穴のケア法は?**

広がった毛穴のほとんどは代謝低下や水分不足によるたるみが原因です。ほかに、毛穴に立っによる毛穴の陥没で、毛穴が自立している場合も、どちらにも有効なのはやはり保湿。肌のターンオーバーを正常化しましょう。(※)

●鼻の黒ずみのない肌!  
鼻だけでも毎日コットンパックするのも効果的。黒ずみケアをした日は特に保湿して。

黒ずみケアができるオイルクレンジングを使い、くるくると指を動かしてオフ。

⑧鼻の黒ずみのとり方を知りたい!  
こちらは物理的な刺激で押し出すのはNG。オイルクレンジングを使ったケアで溶かし出し、もう日頃のケアで乾燥とたるみを改善することも大切です。(※)

021 顔のうぶ毛処理のベストな方法は？

顔のうぶ毛処理のベストな方法は？

肌を保護した状態で剃ったり、電動シェーバーを使うのが手軽です。ただし、行うのは1週間に1回まで。抜くときは毛根にダメージを与えるので控えて。(※)

026 カミソリを使ってうぶ毛ケア！



1 マッサージクリームや乳液を顔にのばす。カミソリを使う向きは、上から下へ。  
2 剃る方向と反対向きに皮膚を引っ張り、刃を約45度傾かせる。肌を傷つけない。  
3 剃る方向と反対向きに皮膚を引っ張り、刃を約45度傾かせる。肌を傷つけない。  
4 剃ったあとは蒸しタオルでふきとり、化粧水を含ませたコットンでパッチィング。  
5 顔剃り直後のメイクやマッサージは皮膚トラブルになることもあるので控える。

027 スキンケア化粧品に消費期限ってある？

母親は明らかにシワが多い私にも遺伝する？  
肌質や骨格は遺伝しやすい。さらに笑い方が似ている、という理由などからも母親に似る可能性はあります。でも、保湿とマッサージで改善できますよ。(※)

029 10年以上使いつづけるのはダメ？

自分の肌に合えば、しっかり保湿されるものであれば問題ありません。年齢による悩みが出てくれば、重ねぬりをするなど使い方を変えたり、代謝の低下に対応して角質ケア商品をプラスするなど工夫をしていけば大丈夫。(※)

031 睡眠をたっぷりとり、とるほど肌にはいい？

美肌に睡眠は欠かせません。しかし、ただ多く眠るのではなく、睡眠の質が大切です。質のよい睡眠は成長ホルモンを分泌させ、肌の代謝がよくなり、皮膚の分泌も正常化されます。これは肌老化防止にもつながります。(※)

032 睡眠の質を上げるテクニック



起きる時間を一定にするのが大切。休日もあるべく同じ時間に起き、日光を浴びて。  
夜は読書や瞑想など、自分なりにこちよく眠りに入れる習慣を身につけるといい。

033 美肌になるために必要な成分



美肌になるために必要な成分



① 剃毛は、剃毛機や電気シェーバーで剃ると、肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

② シェービングクリームは、剃毛の際に肌を保護し、剃毛機や電気シェーバーの刃を滑らかにすることで、肌を傷めにくくします。

③ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

④ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

● 脱毛の種類

剃毛

メリット  
リーズナブルでスピーディー。  
デメリット  
こまめな処理が必要。前後のケアを怠ると、皮膚表面を傷つけがち。



除毛(ワックス方法)

脱色

脱毛



メリット  
毛根へのダメージが少ない。  
デメリット  
薬剤を使うため、アレルギー反応が出ないかの事前確認がマスト。



メリット  
仕上がりが自然で比較的長時間もつ。  
デメリット  
肌表面と毛根にはやアレルギー反応が出ないか、敏感肌やアレルギー体質の人には不向き。



メリット  
比較的效果が長い。  
デメリット  
毛の根元部分の細胞を引きちぎるため痛みを伴い、炎症を起こしやすい。



① レーザー脱毛は、毛の中のメラニン色素に反応し、毛を伝わって毛乳頭にダメージを与え、毛が生えなくなる。  
② レーザー脱毛は、毛の中のメラニン色素に反応し、毛を伝わって毛乳頭にダメージを与え、毛が生えなくなる。  
③ レーザー脱毛は、毛の中のメラニン色素に反応し、毛を伝わって毛乳頭にダメージを与え、毛が生えなくなる。

④ ムダ毛を剃ったから濃くなるの？

剃った断面積が自然に生えてくる毛先より大きいので、濃く見えるだけで。①  
毎日剃りつづけること、1つの毛穴から複数の毛が生えてくることもあります。②

⑤ レーザー脱毛ってホントに安全なの？

クリニックで行う「医療レーザー」脱毛のレーザーはメラニン色素にのみ吸収される性質なので、肌には影響を与えません。エステサロンではクリニックとは異なる機械を使っているので注意して。③

① 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

② シェービングクリームは、剃毛の際に肌を保護し、剃毛機や電気シェーバーの刃を滑らかにすることで、肌を傷めにくくします。

③ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

④ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑤ レーザー脱毛ってホントに安全なの？

⑥ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑦ シェービングクリームは、剃毛の際に肌を保護し、剃毛機や電気シェーバーの刃を滑らかにすることで、肌を傷めにくくします。

⑧ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑨ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑩ レーザー脱毛ってホントに安全なの？

⑪ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑫ シェービングクリームは、剃毛の際に肌を保護し、剃毛機や電気シェーバーの刃を滑らかにすることで、肌を傷めにくくします。

⑬ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑭ 剃毛機や電気シェーバーは、剃毛の際に肌を傷めやすいため、剃毛機や電気シェーバーは、剃毛には向きません。

⑮ レーザー脱毛ってホントに安全なの？

● 半身浴で芯から温まる方法

バスソルトを入れるとベター。お湯でも代用可。最後は足に冷水をかけると保温に効果的。



① 入浴時、しっかりと体を温めたい

肺や心臓に負担をかけずしっかりと温まる。半身浴がおすすです。38〜40度の湯温で、みぞおちの高さまでつかって、1回の入浴時間は20〜30分を目安にしましょう。②