

洗うと肌がつかつたり、乾くと力サカサ。そんな冬に体や顔を洗っても、しっとり肌をキープする洗い方をおさらいします。

取材：文／渡瀬幸子  
イラスト／横山雄志

# 洗ってうるおうソープで 乾燥の冬もしっとり素肌

洗うことで肌が乾燥してしまうのは、洗浄力の強いものを使用したり、摩擦をかけたゴシゴシ洗いが原因です。特にこれからの季節は、体が体温を奪われるのを防ぐとすため、血流が悪くなり、体のすみずみまで栄養が行き届かなくなります。ノ



片桐 真理先生  
「皮膚科クリニック院長」歴任  
美容皮膚科、内科医。長い臨床経験に磨かれた安全かつ効果的な身体内からのアプローチと、最新の最新のセラピーで美容のプロや医療関係者からも絶大な信頼を得ている。  
http://www.en-clinic.com

すると、健康な肌をつくるバリア機能が低下してしまい、皮脂と汗の分泌も減少するために乾燥肌を招く原因となります。だからこそ、冬のボディ洗浄や洗顔はやさしく洗すぎないことが原則です。

Face Wash

## 肌をこすらず包むように洗う



洗顔料はしっかりと泡立てる。もっちりとしたクリームのような泡に。



ひたすらこすらない。泡で肌を包み込むようにしてやさしく。

肌のバリア機能、保湿因子は年齢とともに低下し、それに拍車をかけるのがダブル洗顔です。洗いすぎると、肌の状態を保つための必要な皮脂を落としてしまい、バリア機能を傷つけて、水分を蒸発させ、保湿力を弱めます。

洗顔では絶対に肌をこすらないこと。しっかりと洗顔料を泡立て、泡で肌をやさしく包みこむように。泡を肌の上にそっとおく感覚で。毛穴の汚れについては、手のひらで肌を押してゆっくりに動作を繰り返すと、汚れを引き出すことができます。

洗い流す水の温度は、体温と同じ36度が最もバランスがよいです。冷たすぎると汚れが落ちず、熱すぎるとバリア機能を落とすので、お湯の温度にも気をつけてください。

Body Wash

## 手か天然素材のタオルで洗う

肌を清潔に保つことは大切ですが、洗う回数が多い＝健康的な肌を保つ、というわけではありません。洗うときは、大切な皮脂を洗い流してしまい、バリア機能を低下させる原因となり、洗浄料が刺激となって、皮膚トラブルを招くこともあるので注意してください。

肌を直接ゴシゴシと摩擦してしまうことが乾燥にもつながるので、手で洗うか、刺激の少ないコットン、シルク、麻といった天然素材のタオルやスポンジをおすすめします。

洗浄料はよく泡立て、きめ細かい泡でやさしく肌を包むように洗うことをおすすめします。

洗浄後すぐに保湿剤で乾燥を防ぎ、うるおいをキープすることもポイントです。



手で、もしくは、刺激の少ない天然素材のタオルなどをよく泡立てる。



体を洗い流すときは、さらさらと一方になるように洗います。



「洗顔料はしっかりと泡立てる。もっちりとしたクリームのような泡に。」



「洗い流す水の温度は、体温と同じ36度が最もバランスがよいです。」



「肌を清潔に保つことは大切ですが、洗う回数が多い＝健康的な肌を保つ、というわけではありません。」



「肌を直接ゴシゴシと摩擦してしまうことが乾燥にもつながるので、手で洗うか、刺激の少ないコットン、シルク、麻といった天然素材のタオルやスポンジをおすすめします。」



「洗うときは、大切な皮脂を洗い流してしまい、バリア機能を低下させる原因となり、洗浄料が刺激となって、皮膚トラブルを招くこともあるので注意してください。」



「体を洗い流すときは、さらさらと一方になるように洗います。」



「洗顔料はしっかりと泡立てる。もっちりとしたクリームのような泡に。」



「洗い流す水の温度は、体温と同じ36度が最もバランスがよいです。」



「肌を清潔に保つことは大切ですが、洗う回数が多い＝健康的な肌を保つ、というわけではありません。」



「肌を直接ゴシゴシと摩擦してしまうことが乾燥にもつながるので、手で洗うか、刺激の少ないコットン、シルク、麻といった天然素材のタオルやスポンジをおすすめします。」



「洗うときは、大切な皮脂を洗い流してしまい、バリア機能を低下させる原因となり、洗浄料が刺激となって、皮膚トラブルを招くこともあるので注意してください。」



「体を洗い流すときは、さらさらと一方になるように洗います。」