

なんか「ザラザラ」する

今回教えてくれたのは



皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生
片桐衣理 先生

美容成分の「保湿、自家開発したドクターズコスメも人気で、リピーター率は90%を誇る。



皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生



皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生



皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生

皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生

皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生

皮膚科クリニック 藤田 真由美 先生



実はザラツキの原因かも。



肌ザラツキ 30歳
「夏場のザラツキ」に悩ま中……

こんな生活送っていませんか?

いつの間にか発生しているザラザラ、プツプツ。実は、予想だにしない「あんな行為やこんな行為」が引き起こしているかも? 下のA~Lの生活習慣を持つと、ザラツキ予備軍の恐れあり〜。

A バイナップルやバナナを使って、朝はいつもスムージー。



B ついつい深夜までテレビを見たりネットをしたり。



C 日焼け厳禁! UVケアはデコルテまでたっぷり塗る。



D 小鼻のプツプツ、気になってつい爪で押し出しちゃう。



E 黒タイツやスパッツ、ストッキングは毎日装着。



F 生理不順になりがち。



G 美容のため、ヨーグルトや豆乳は積極的に摂取。



H 補整下着は夏だってマスト。



I クレンジングオイルで耳の後ろ、アゴ下まで洗浄。



J 自然素材大好き! 夏はやっぱり麻でしょ。



K 海にピアガーデンにオープンカー。夏は開放的に。



L 脂は美肌の敵! オフしてオフしてオフしまくろう。



猛暑の夏を過ごした顔とカラダ、いつのまにかザラザラ&プツプツの手触りになってない？
小鼻やアゴはもちろん、デコルテ、背中やアソコまで！ 正しいケアで一挙に解決。どこもかしこもツルツル〜！

顔とカラダ、助けて〜！

photographs:Makoto Murojiri life | illustrations:Reina Tsubakawa design:mashroom design text:Reiko Anazawa

解明！ ザラつきの現実。

Tゾーン

皮脂分泌が多いため、メイク落としが落ちて角栓になり、プツプツした手触りになり。

首

角質層のターンオーバー不全で、角質の厚さを増やしている。他人様への可憐性も。

内もも

肌のむくみの原因にザラつきや、夜を寝ながら発生するのは遺伝的アレルギーが原因？

太ももの裏

デスクワークが多く運動不足の場合は「痒いけど掻かない状態」で痒痒がっている？

小鼻

角栓が詰まらずに皮脂が酸化しているなら、それは炎症が起きている状態。

デコルテ・胸元

下着のこすれ、ムレも、角質層の厚さを増やしている。ホルモンバランスの乱れも考えられる。

わきの下

カミソリや毛抜きで脱毛を繰り返すと、刺激によってプツプツ、ザラザラ、蒸すも。

アソコ

下着のこすれ、ムレが原因で、夜も寝ながら発生している。むくみも原因は婦人科で診察も。

ひざ裏

汗が溜まりやすく、汗固まりのこすれも多い原因。ターンオーバーも乱れやすい！

☑ ザラザラはカラダの中心にできやすい！

「Tゾーンや背中など、顔もカラダも中心ラインは皮脂分泌が多い部位」と増嶋さん。「こすれなどの外部刺激や、ストレスといった内因の要因が重なることで、ターンオーバー不全となってザラつき肌になります」

☑ その行為がザラつきを呼んでいる……？

約28日間のターンオーバーサイクルを乱すものは、すべてザラつきの原因。UV、乾燥、外的刺激に注意！

- 1 **触刺激** **E H J**
「こすれ」はターンオーバーサイクルを乱す原因のひとつです。きつい下着、過度の熱いスチームアイロンやドライヤー、ザラツキの繊維類の肌への摩擦は知らず知らずのうちに、肌をこすっている状態を繰り返すようになっています」(増嶋さん)
- 2 **ストレス・ホルモンの乱れ** **B F**
「睡眠不足や食生活の乱れ、そしてこすれたホルモンバランス。お肌とあらゆる生活の乱れは肌に出ます。2週間以上続くも、2週間以上は続かない。水分と栄養をきちんと摂取すれば、2週間程度で肌ツルツルになります」(増嶋さん)
- 3 **アレルギー** **A G**
「お肌に入れている化粧品やトリートメントが原因で、遺伝的アレルギーの可能性。化粧品、小麦、豆類、果物など、原因として6〜12時間後に症状が現れるのが特徴です。男にも人は検査も」(上野先生)
- 4 **NGなセルフケア** **D I L**
「乾燥によるザラつきも多い。蒸す、蒸すまでお肌を乾燥させておいて、角栓がどんどん溜まってザラつきも増えます。お肌を乾燥させない、角栓を除去したらしっかり保湿して、乾燥な肌質を改善してケアをしない」と増嶋さん
- 5 **紫外線・UVケア** **C K**
「紫外線は肌を乾燥させるので、ターンオーバー不全の原因になります。ただ日焼け止めも、塗ったら痒いとかいって塗らないとトラブルの原因。デコルテのプツプツは、お肌を傷によることも多いから」(増嶋さん)

☑ 夏、ザラザラが気になりやすいのは……

紫外線は2大ザラつき要因！

室内外の強い日光。強い紫外線やエアコンによる乾燥は、肌のターンオーバー不全の原因に。「乾燥するべきか、角質が剥がれると角質層をこすって、ザラつきももちろんおこすやすくなります」(増嶋さん) つまみ、夏の終わり

は角質ケアが重要になるのだ。「でもお肌になってスクラブやピーリングするのはお肌の負担と乾燥の原因。『一層お肌の角質層を取り除いた方がいい』と保湿。そして新しい細胞が生まれやすい環境をつくる。この3ステップで、お肌の状態が改善する」

結論！

「ザラつき」に悩まないためには……



片桐さん

「クレンジングしすぎなどの取りすぎケアは必ずしも必要。肌をいたわり、育てるスキンケアを取り入れ、水分補給も大事です！」



手のこわつきは専用スクラブで 白濁のことききげに

乾燥や紫外線によるダメージを受けると、手の皮膚は乾燥し、かさかさした状態になります。また、手洗いや洗剤の使用によって、皮膚のバリア機能が低下し、さらさらとした肌触りが失われます。専用のスクラブを使用することで、古い角質を除去し、肌の再生を促し、さらさらとした肌触りを取り戻すことができます。



専用のスクラブを使用することで、古い角質を除去し、肌の再生を促し、さらさらとした肌触りを取り戻すことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。

お尻&太もものザラザラは NOT角質.BUTセルライト?

お尻や太もものザラザラは、角質の蓄積によるものではなく、セルライトの蓄積によるものです。セルライトは皮下脂肪と結合し、硬い塊を形成し、肌の表面をザラザラさせます。専用のケアを行うことで、セルライトを分解し、肌の表面を滑らかにすることができます。

専用のケアを行うことで、セルライトを分解し、肌の表面を滑らかにすることができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



小鼻ワキに溜まったブツブツは、 濃厚毛穴クレンジングで

毛穴に角質があるのは当たり前。無理に押し出すと、炎症の原因になります。クレンジングでしっかりと汚れを落とすことで、毛穴が自然と開き、角質が自然と剥がれ落ちます。

クレンジングでしっかりと汚れを落とすことで、毛穴が自然と開き、角質が自然と剥がれ落ちます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



アンダーも毛穴ケア! が新常識

アンダーヘアの毛穴ケアは、アンダーヘアの生えすぎや、毛穴の詰まりを防ぐ効果があります。専用のケアを行うことで、アンダーヘアの生えすぎを防ぎ、毛穴の詰まりを防ぐことができます。

専用のケアを行うことで、アンダーヘアの生えすぎを防ぎ、毛穴の詰まりを防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



アゴ下・耳の後ろ・小鼻ワキ "真"スポットのザラつきは乳液クルクルで解決!

アゴ下や耳の後ろ、小鼻ワキなどの"真"スポットは、乾燥によるザラつきが特徴です。乳液クルクルを使用することで、しっかりと保湿し、乾燥を防ぐことができます。

乳液クルクルを使用することで、しっかりと保湿し、乾燥を防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



ワキの下の慢性ボツボツと、 蒸すみ放置してない?

ワキの下の慢性ボツボツは、蒸すみによるものです。専用のケアを行うことで、蒸すみを解消し、慢性ボツボツを防ぐことができます。

専用のケアを行うことで、蒸すみを解消し、慢性ボツボツを防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



デコルテ・胸元の 赤ブツは汗ムレ or ホルモン不調らしい

デコルテや胸元の赤ブツは、汗ムレやホルモン不調によるものです。専用のケアを行うことで、汗ムレを解消し、赤ブツを防ぐことができます。

汗ムレを解消し、赤ブツを防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



背中のおき出物うぶ毛は ソフトタオルでケアを

背中のおき出物やうぶ毛は、専用のケアを行うことで、おき出物を解消し、うぶ毛をケアすることができます。

専用のケアを行うことで、おき出物を解消し、うぶ毛をケアすることができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



頭皮の詰まり・ザラザラは +マッサージでオフ

頭皮の詰まりやザラザラは、頭皮の乾燥によるものです。専用のケアを行うことで、頭皮の乾燥を解消し、詰まりやザラザラを防ぐことができます。

頭皮の乾燥を解消し、詰まりやザラザラを防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。



うるおす育てるのも忘れずに

うるおす育てるのも忘れずに。専用のケアを行うことで、しっかりと保湿し、乾燥を防ぐことができます。

しっかりと保湿し、乾燥を防ぐことができます。また、保湿成分が配合されているため、乾燥を防ぐ効果もあります。

