Beauty Care

肌が弱い、敏感、トラブル、老化は洗顔が原因だった！

肌革命は洗顔しだい!!

片桐 衣理 先生
「衣理クリニック表参道」院長
美容皮膚科、内科医。長い臨床経験に根ざした安全かつ効果的な身体内外からのアプローチと、繊細で抜群のセンスで美容のプロや芸能関係者からも絶大な信頼を得ている。
http://www.eri-clinic.com

毎日の洗顔が肌トラブルの原因になり得ることを知っていますか。日本人は高温多湿や清潔習慣からか、洗い落とす洗顔に執着しがちです。しかし、W洗顔などの洗いすぎは、肌の乾燥やバリア機能・保湿機能の低下に拍車をかける原因です。自分は普通肌だと思っている人も、案外と「隠れ敏感肌」の疑いが。自覚がなくても、丁寧にやさしく洗顔することで、少々のダメージにもブレない肌へと変わっていきます。

鉄則は「こすらない」こと。クレンジングでも決してこすらず、一生懸命に落とすケアは控えめにしましょう。肌が過敏とか乾燥が気になる場合は、洗浄力がオイルタイプよりもややひかえめの、ミルクやジェルタイプのものでやさしく落とすのがおすすめです。

洗顔は泡でやさしく肌を包み、こすらずに手のひらでゆっくりと肌を押したり引いたりしながら、汚れを引き出すようにします。すすぎは38度以下のぬるま湯で。

洗顔後すぐに肌に化粧水を浸透させることも重要です。コットンを使って肌にムラなく吸い込ませるように丁寧につけます。最後は手のひらで温めながらパックするように肌になじませます。直接肌に触れることで水分の浸透具合も実感できるでしょう。W洗顔よりもWローションを心がけてください。

水分をしっかり補給したら、その水分を保持するために乳液やクリームを塗ります。①肌が持っているバリア機能を落とさないように、不必要なものだけを洗い流す。②水分を肌にじゅうぶん浸透させる。悩まされない肌への革命は、この2本柱にかかっているのです。

洗顔・スキンケアのキホン

洗顔料・泡立て

刺激のかからない洗顔料をしっかり泡立る

洗顔中や洗顔後に刺激のかからない洗顔料であれば、固形でもクリームタイプでもいい。しっかりと泡立てて肌に心地よい泡をつくるのがポイント。

洗い方

こすらずに包むようにやさしく洗う

泡立てた洗顔料を肌にやさしく包み込むようにおく。手のひらで肌を押してゆっくり引き離す動作を繰り返し、毛穴の汚れを引き出すようにする。

敏感肌

できるだけ洗い落とす回数の少ない方法を選ぶ

敏感肌の起因は乾燥によるものが大半。クレンジングをしてから、さらに洗顔で汚れを落とすと、うるおいを落としてしまう。ミルクやジェルタイプのクレンジングで、汚れだけをしっかり落とすのも方法。

すすぎ方

水温は38度以下に36度がベスト

すすぎの水は、体温と同じぐらいの36度が最もバランスのよい温度。冷たすぎると汚れが落ちず、熱すぎると肌のバリア機能を落とす。

スキンケア

化粧水でしっかり水分浸透させるWローションを

コットンに化粧水を含ませてムラなく浸透させる。さらに手の平で温めつつ、肌状態を確認しながら、じっくりと化粧水をなじませる。

敏感肌

Wローション＋乳液やクリームで水分キープ

敏感肌の人は肌が乾燥しやくなっているので、Wローションを丁寧にしっかりとおこなう。さらに乳液やクリームなどの油分でフタをし、水分を逃さないように。ただし、欲張って成分のあれこれ入ったスキンケアはひかえめに。

取材・文／岩瀬 孝子　イラスト／根本 由香