

夕方、鏡の前でこっそり泣いてます

冬なのにテカる!! なぜなんだ!!

カンちがいケアをやめたら
テカりは改善します

「生まれつき脂性肌の人というのは実は少なく、テカりの主な原因は顔の洗いすぎによる乾燥です。テカるからと洗剤力の強いクレンジングを使ったり、ゴシゴシ洗うと、本来必要な皮脂まで落としてしまい肌を乾燥します。すると肌を守ろうと皮脂の分泌が逆に増え、テカってしまうのです。本来皮脂の分泌が減る冬にテカりを感じるなら乾燥を疑い、スキンケアを保湿重視に変えてみて。それだけで1週間ほどでテカりが改善してくるはず」(片桐先生)



衣理クリニック表参道
片桐衣理先生
美容皮膚科・内科医。体の中と外からのアプローチで美と健康の両立をめざす“パートナードクター”として、女優やモデルからも信頼が厚い。

そのテカリ、「思いこみスキンケア」が原因です!

テカリを防ぐために一生懸命しているそのケアが、逆にテカリの原因になっているかも!? 日々のケアを見直して、テカリにサヨナラ!

「冬にオススメなのが導入スキンケア。あとに使うアイテムの浸透をうながし、保湿力を高めるので、冬の乾燥&テカリ対策に有効です!」(片桐先生)

「ビタミンCは毛穴をひきしめ、過剰な皮脂分泌をおさえる働きが。保湿効果もあり、テカリ対策にぴったり!」(片桐先生)

「化粧水には保湿、収れん(ひきしめ)、ふきとりなどの種類が、収れんやふきとりタイプはさっぱりしますが顔全体に使うと乾燥する場合も。毎日のお手入れは保湿タイプを。とろみがあるものよりさらさらのものが水分浸透力が◎」(片桐先生)

「(右) 水分を肌の奥まで浸透させるさらさら感触の化粧水。イースパシャル モイスチャーローション V 150ml 5,400円+税/美人製造研究所 (左) 肌状態を



「水だけのスプレーは蒸発しやすく、その際、肌内部の水分まで奪います。保湿成分が入っているミストでうるおいをキープ」(片桐先生)

テカりをセーブ

「糖質は体内で脂肪に変わるため、とりすぎは皮脂の分泌を増やします。砂糖のほか、果物やお米、パン、いもにも注意」(片桐先生)

ビタミンで皮脂をセーブ!

「ビタミンB群、C群が皮脂の過剰分泌をセーブ。納豆、レバーや乳製品にも含まれるので積極的にとって」(片桐先生)

思いこみ
✕ あぶらとり紙で
マメに皮脂をオフ
◎ 脂性肌以外は
とる必要なし

「あぶらとり紙の使いすぎは、肌が油分不足になり乾燥し、よりテカる原因に。メイク直し前などだけに限定して」(片桐先生)

「毛穴の皮脂汚れや角栓を無理に押し出しても、開いた毛穴にまた汚れが詰まるだけ。1回で取ろうとせず、クレイバックなどで時間をかけてケアを」(片桐先生)

スクラブより
ピーリングを



静電気で古い角質や毛穴汚れを除去するピーリングジェル。イースパシャル マイルドクターピールα 30g 4,700円+税/美人製造研究所

「パウダリーファンデはリキッドなどより油分が少ないので、テカリやすい人にはおすすめ。Tゾーンだけ部分使っても」(片桐先生)



美容師 片桐先生
Tゾーンだけ部分使っても

