

Part1

肌悩み
読者の

この洗顔のしかたって正しいの？
洗顔法カン違い!? チェック
毎日、朝晩行っている洗顔。それだけにやり方が肌に大きく影響を与えそうです。くすみ、乾燥、毛穴が目立ちが
お悩みという読者3人の洗顔法を、片桐先生がチェック！ 洗顔から肌悩みの原因を探ります！

GoodPoint



メイク落としの後も、洗顔の後も20回以上洗いねいにすすいでいたのは正解！ すすぎ残しがあると、ニキビなどの肌トラブルのもとになってしまいます。

加藤さんの 勘違い 洗顔法

念入りにこすれば汚れが落ちる!?

ニキビができるのもイヤなので、念入りにこすって肌に皮脂が残らないようにする。



くすみ
が悩み



加藤宗子さん (主婦・25歳)

「顔色が悪く、くすんでいて、シミも最近目立ちはじめました。時間をかけて洗顔をしていますが、くすみと関係が?」

肌DATA

紅はん	282	赤くすみ気味
メラニン	164	ふつう肌色

毛穴まわりの色素沈着がくすみの原因
「スコープで診ると毛穴周りが色素沈着して、それが全体のくすみのもとに。肌の赤味をしめす紅はん値も高めで、刺激を受けてる証拠。色素沈着注意です」(衣理クリニック表参道院長・片桐衣理先生)

反省 指のはらで洗うように心がけ

「たっぷりの泡で洗顔すれば問題ないと思っていたけど、間違っていた。ずっと手のひらでこすり続けていたことがくすみやシミをつくっていたなんて。さっそく洗顔のしかたを改めます」



手のひらでゴシゴシこすっている!!

「手のひらでこすると摩擦が起こり、肌の刺激となり、シミやくすみの原因に。しかも肌の機能が衰えて乾燥がちです」



反省 クレンジングはケチらず使う

「乾燥してるとかと思っていたけど、数値は正常で角質がはがれていたなんてびっくり。クレンジング剤の量を増やしてメイクを落とすだけで、肌の調子がよくなるなら、すごく簡単でうれしい!」



小阪さんの 勘違い 洗顔法

クレンジングは少量でOK!?

100円玉大くらいの量でメイク落とし。顔全体にオイルが行き渡るから十分なはず。

クレンジングの量が少ない!!

「クレンジングの量が少ないと、こすってメイクを落とすことになり角質をはがして肌のガサツキの原因になります」



乾燥
が悩み



小阪澄江さん (生花業アシスタント・21歳)

「しっとりするタイプの洗顔料を使っているけど、ほおがよくかさついている感じ。メイクのりもイマイチよくありません」

肌DATA

皮脂のない部分を乾燥とカン違い
「スコープで見たところほおなどこすりやすいところの角質がはがれ、キメがなくなっています。それが乾燥しているように感じられるのでは?」(片桐先生)



GoodPoint

空気と水を含ませながら、洗顔フォームをたっぷり泡立てて使っているのはOK! 泡での洗顔は、汚れをからめ取る力が断然UPします。

細川さんの 勘違い 洗顔法

アイメイクも1度で落とす!

ウォータープルーフのアイメイクでも、顔をクレンジングするのと一緒に落とす。

アイメイク汚れを顔全体に広げている

「アイメイクの汚れを他の部分の毛穴に詰まらせ、それを落とそうとするあまり、皮脂バランスがくずれています」



毛穴
が悩み



細川麻衣子さん (学生・20歳)

「毛穴に汚れが詰まって目立つので、一生懸命クレンジングや洗顔で汚れをかき出そうとしてますが、なかなか取れない」

肌DATA

皮脂量	7.7%	やや多め
水分量	33%	かなり乾燥

毛穴の目立ちは元気な毛のせい
「乾燥に傾いていて、その皮脂分泌がさかんになると毛穴も気になるのでは。毛穴自体は広がっていません。毛が目だって黒く見えているんです」(片桐先生)

反省 アイメイクだけ先に落とすようにする

「アイメイクの汚れを上げていたなんて…。顔全体もこすり洗っていたせいか、乾燥肌なのに皮脂も多めという衝撃的な結果! 絶対気をつけます」



Check法

3人の読者のメイク落とし、洗顔のしかたを先生が観察診断! その後、美肌ドッグで肌の状態をすみずみまで調べます。

美肌ドッグ

皮膚診断機器を使い、水分量、皮脂量、シミ、メラニン量、紅はんなどを測定。皮脂量は3~8%がベスト。水分量は平均で70~80%。紅はんは200、メラニンは160前後がふつう。マイクロスコープでは肌のキメを診断。

