

洗顔新常識は「洗いすぎない」こと。不要なものだけを落とし、必要なものは残す!

無意識の洗顔では、
頬骨の上ばかりを
擦ってしまっ

SAKURA 夜の洗顔は、ミ
ルククレンジングで拭き取るだ
けの「洗わない洗顔」が中心で
洗顔フォームはあまり使わな
いんです。とくに、頬の上から目
の下にかけては過敏になりやす
いので、ちょっとでも赤味がで
たらフォームは控える。

トラブルが起きているときこそ 負担の少ない「守り」のケアを

SAKURA 自分の肌を毎日
チェックして、変化を早く察知
することは大切ですね。私は、
ノーマークで見て肌がほんのり
赤くなっていたら、過敏になっ
ていると判断するんです。フォ
ームは使わず、化粧水、乳液を
多めにつけて紫外線対策も完璧
にします。そうして肌を大事に

してあげると、3〜4日で赤み
がひきますよ。

片桐 3〜4日でニュートラル
な状態になるというのは大切。
それ続けて、さらにトラブル
が起き、初めて病院に来る人が
多いんです。もうそうになると
治るまでに数週間、数か月とか
かってしまうんですよ。

SAKURA 洗顔料の選び方
や組み合わせを間違えている場
合もありますよね。以前、モデ
ルの友達がひどいニキビに悩ま
されていた、病院へ行っても治
らなかったの。洗顔法を聞いて
みたら、オイルクレンジングと
美白石けんを使って、1日に3
〜4回も洗ってたんですよ。だ
から、もっと肌への負担が少な



モデル・コスメジャーナリスト 皮膚科・内科医「衣理クリニック」院長

SAKURAさん

国内外でモデルとして活躍するほか、
美に関する情報をマルチに発信。オ
ーストラリアシドニー（NSW州政
府観光局）イメージキャラクター
なども務める。肌質は、冬は乾
燥気味のノーマル。「美容液な
どには何万円もかける人も、
洗顔には意外に無頓着では」

片桐衣理さん

メディカル美容をコンセプ
トにした皮膚科・内科医と
して、肌に悩む女性から信
頼が厚い。肌質はオイリー
ドライ。「今は医学的な知識
で自分の肌を把握していま
すが、私も学生の頃は色々
なコスメを試し、失敗もし
ました」

洗いすぎで頬骨の上は
皮膚が薄くなっています
片桐衣理さん



いつも頬の赤みを チエツクしています

SAKURAさん

くなるんです。汚れが落ちるとか、美白効果があるとか。そうした+αの成分は、肌に負担がかかる「攻め」のケア。トラブルがあるときは、バリア機能も低下しているので「守り」のケアに徹するべきなんです。

SAKURA 洗顔料自体は優秀でも、肌の状態に合わなければ、逆効果。私も以前は、乾燥に悩んでいたんです。今、ノーマルな状態に近づいたのは、洗顔法を変えたことが大きいと思うんです。そのために、1年間くらは色々な洗顔料や洗顔法

を試しましたよ。だから、肌を変えたいと思っている人は、5種類くらいの洗顔料を揃えて、自分の肌で日々の変化を実感してみるといいかもしれない。

最近のクレンジング、洗顔料は優秀。だから、逆に洗いすぎるが起こることも

SAKURA 私は、フォームを使うときも、頬の上は擦らず、泡をのせるだけにしています。片桐 きちんと泡立てた泡なら、のせるだけ、押さえるだけでも

じゅうぶん汚れは落ちます。正しい洗顔とは、「汚れを取り去る」ことではなく、「必要なものは残す」ことなんです。

SAKURAさん

洗顔料は十数種常備。
中でもこれは愛用中



洗顔にもお金をかけよう！
「いちばん安くても良いものはありますが、これを使うと「取る効果」を入れる効果がある。高価な洗顔料の価値がわかります。ウォッシュユバ エクストラ 120g 1万2000円/ポーラ



夜の洗顔はほとんどこれだけ
「乳液タイプのクレンジング。洗わない洗顔でも、摩擦は厳禁です。デイマキアント B 21 2500ml 80000円/オルランヌ



最近、お気に入りの感触
「液体タイプの洗顔料。軽い感触の洗顔料が増えてきて、中でもこれは気に入ってます。エクシア AL モイストリキッドフォーム 180ml 5500円/アルビオン

自分が使いたいものを
2年かけて開発



皮脂・毛穴が気になる
ときは、泡をのせる
「脂っほい部分に泡をのせ、5分ほどおきます。その後、軽くマッサージして流せば、すっきり」。サンソリット スキンピールバー 135g 2500円/サンソリット



保湿成分・ヒアルロン酸で落す
「朝晩、ほとんどこれのみ。メイクも落せる洗浄力と保湿力のあるものを自分で開発。イースペシャル クレンジングジェル MS 200ml 5000円/衣理クリニック
古い角質を除く化粧水
これも皮膚が気になる部分に使用。洗顔後、拭き取ると、毛穴が目立たなくなります。ネックケアにも。リバイタライジングトナー 240ml 5500円/ネオメディック

片桐衣理さん

知って
おきたい
洗顔用語集

洗わない洗顔

クレンジングミルク（クリーム、ローションタイプもあり）をメイクになじませた後、コットンなどで拭き取って終了。乾燥が解消すると、近年注目の洗顔法。

バリア機能

気温の変化、乾燥、雑菌などの外部からの刺激と、肌内部の水分が外へ逃げていくを防ぐ機能。バリア機能が弱まると、様々な肌トラブルが引き起こされる。

