

洗わない洗顔、これが美肌の秘訣



間違った クレンジングは 色素沈着や 吹き出物の原因に

片岡衣理

肌の悩みが増えつつある27・7歳。それにはクレンジング方法が大きく関係している。メイクをきちんと落とさないと、肌は負担をかける。肌を傷つけて、30歳でフケ顔に。それを防ぐための、肌負担をかけるミルククレンジングについて、衣理クリニックの片岡先生と美容ジャーナリストの倉田真由美さんにお話を伺った。

片岡 極端だけれど、肌の転換期は20歳過ぎた時点で始まっていると考えると、いいんじゃないかと……見えないところ、ホルモンレベルでどうかわかっていますが、その変化を実感するようになるのは、一般的に25歳過ぎあたりだと思えますね。

倉田 私は自分で転換期に気づいたのではなく、30歳のころ、一見オイリーだけど実は乾燥肌と指摘くださった方がいて、その方のアドバイスに従って、オイルクレンジングをや



こすりすぎは怖い。肌乾燥のもと。美肌は正しいクレンジングで

倉田真由美

ブル洗顔をやめて、ミルクタイプにしたら、肌がものすごく変わった！
片岡 クレンジングを軽視している人、間違ったクレンジングや思い込みのクレンジングをしている人、多いんです。例えば、毛穴が目立つしテカるからオイリー肌だと思って、どんどん取り去るクレンジングをして、悪循環に陥って、過敏な状態がひどくなったりする人も。スキンケアを見直さず、見た目というか現段階の状態では何もない、だからこうしなきゃいけないと決めつけのお手入れをしまっているんです。

倉田 客観的に見て乾燥肌じゃないかなという人に、こういうクレンジングがいいわよと言っても、私はオイリー肌でミルクタイプは嫌いで、もうちょっと柔軟に取り入れて、みればいいのになあと思って……
片岡 みなさん、さっぱり仕上げが好きですよね。肌のつっぱりはリセットされた証拠だと思ってしまう。
倉田 つっぱりは必要なものまで取り



悩みが変わるといことは肌状態も変わったということ

20代前半は皮脂分泌が原因の悩みが多いが、28歳では「乾燥」「毛穴の目立ち」「肌のキメ」などが多めに。つまり、28歳前後で肌の状態が変わったことを実感しているのだ。この転換期を上手に乗り切り、30歳過ぎても美肌を保つにはクレンジングを変えないと、資料提供 カネボウ化粧品

りすぎたということ。自分の肌は何が足りないかわかっているならば、つっぱるものを使わないはずですよね。それから、汚れはこすって落とす、キュキュッと洗上げるのがいいと思っている人も、いまだに多いようです。

片岡 こすりすぎは肌にくいことありません。物理的な摩擦はキメを粗くしたり、バリア機能を低下させたり、毛細血管を拡張させたり、すると、炎症が起こりやすくなって、その部分が色素沈着したりも。

倉田 確かに、こすりすぎは怖い。
片岡 どちらかといえば、落とし残しが多少あるくらいの方が、肌トラブルは少ないと思いますね。
倉田 こすらない、洗わずに、つっぱらせない、ミルククレンジングのちよつと贅沢なクレンジングをより、転換期を迎えた27・7歳の肌をよりきれいに導くといえるのでは……



間違った洗顔を続けると30歳でフケ顔に

27.7歳は

クレンジング

毛穴が目立つ、肌が乾燥する、そんな肌トラブルは、手抜きクレンジングが原因になっていること、知っていた？ スキンケアの基本は