

花粉症や、季節の変わり目の

●皮むけ肌、赤み肌をきれいにガード!

ファンデーション

薄塗り

肌にとって過酷な、冬から春へと季節がシフトするシーズン。この時期は急に日ざしが強くなったり、花粉アレルギーで肌の敏感に傾き、化粧がおっくうになるもの。とはいえ、ダメージは隠したい…そんな悩みを解消するテクニックと保湿成分やカバー力抜群の新作ファンデを紹介します!

8つの極意



SKIN TROUBLES
目が
かゆい!



SKIN TROUBLES
なんだか頬が
カサカサ!

いろいろな
悩みを
解決します!

取材・文/中島夕子
撮影/山川 勉(モデル)、原田 崇(商品)
ヘア&メイク/菅原節子
モデル/清水由美子
レイアウト/デザインオフィス・シーク

- SHOPLIST
- アウェイク ☎03-3561-6923
 - アユラ ラボラトリーズ ☎0120-090
 - アルビオン ☎0120-114-225
 - イブサお客相談 ☎0120-523543
 - エクスポータ ☎0120-36-1428
 - エレガンス コスメティックス ☎03-5524-1064
 - 花王 ☎03-5630-5040
 - カネボウ化粧品 ☎03-6430-5111
 - クラランス ☎03-3470-8545
 - クリニーク ラボラトリーズ お客様相談 ☎03-5251-3541
 - コーセー ☎03-3273-1675
 - 資生堂お客様相談 ☎0120-81-4710
 - シユウ ウェムラ ☎03-3433-2659
 - ソニアーキエル ☎0120-074-064
 - ソニーCPラボラトリーズ ☎03-5424-88
 - DHC ☎0120-333-306
 - マックス ファクター ☎0120-021325
 - ランコム ☎03-3433-4927

SKIN TROUBLES
鼻のかみすぎて
皮がむける!

花粉は肌にもこんなに悪い！

花粉症シーズンは肌ガードのためのファンデーションが大切！

鼻をかむしマスクもつけるから花粉症シーズンはスッピン...。そんな人も少なくありません。でも肌の立派な保護膜になつてくれ、保湿の役目も果たしてくれるファンデは花粉を肌と直接触れさせません！

肌を花粉から守るには薄塗りが正解！

花粉対策といえばマスクやめがねと、思いがちですが、意外な盲点となつているのが肌表面の対策です。「戦い込んだ花粉が体内でアレルギー反応を起こし肌がかゆくなるのはもちろん、バリア機能を失った肌表面に花粉が接触することで悪化する可能性もあります。花粉との二次的接触を避けるためにも、ファンデーションで肌を守ることは有効です」(片桐さん)

ファンデをつけても、鼻をかんだりマスクをつけることで、肌を乾燥させるのも悩みのタネ。でも、朝のメイクで薄く仕上げれば、リタッチはとでも簡単！「厚塗りだとかすれたときに対処が大変。ファンデはあくまで薄く、ツヤのある下地で毛穴を隠せばきれいになります」(菅原さん)

メイク前にはツボ押しも効果的。「小鼻の上の鼻地肌は鼻づまりに効果的。鍼治療でもアレルギー反応をおさえることができます」(鈴木さん)

史上最大量の花柳が襲うこの春、多方面からのケアで花粉症を乗りきって！

花粉シーズンはどうして肌が荒れるの!?



●秋の超2期生 夏目みどりさん
混合肌。花粉症のシーズンは肌が乾燥するのが悩み。ファンデーションはリキッドとパウダリーのダブルケア。

ここ数年花粉症に悩まされていきます。今年はかなり重症。マスクをしているのでメイクがすぐに取れてしまいます。朝からメイクののりが悪く、鼻まわりの赤みも気になります。



●秋の超2期生 張丸里恵さん
混合肌。花粉症20年。鼻まわりの赤み消しにコンシーラーが欠かせないとか。ファンデはパウダリー派。

小学生のころから花粉症に悩まされています。つい目をこすってしまったら、目薬を頻繁にさす。せいか、アイメイクがすぐににじんできてしまつて...。鼻の下はいつもカサカサです。

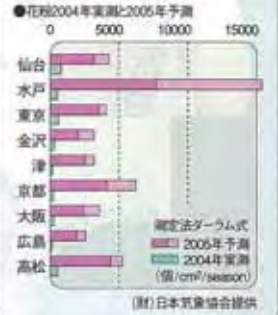


●秋の超1期生 荒尾文子さん
混合肌で花粉症。お歳しに、使っているリキッドファンデを持ち歩いているとか。保湿力のあるものが好み。

鼻をかむとファンデーションがこっそり取れてしまうのが悩み。午後になると頬は乾燥してシワっぽくなるのに、Tゾーンは脂っぽくて、全体がぐすんていきます！

1 今年史上最大級の花柳量で花粉症デビューの人も続出!

昨夏の猛暑の影響で、今年4月以降は昨年の30倍もの量の花柳が飛散するという予想が出ています。花粉が呼吸器に入ると抗体ができ、さらにそこへ花粉が侵入するとアレルギー反応を起こしてかゆみ物質のヒスタミン物質が放出されることで症状が出ます。



花粉は刺激物質!これが肌荒れの原因に

今シーズンは飛びはじめの時期が早く、昨年11月から症状が出た人も。体内でアレルギー反応が起これば、外側の皮膚にも、むずつく、カサつくといったかゆみ症状が起きます。なかにはのどから侵入した花粉で胃が荒れる人もいます。(片桐さん)



●教えていただいた方



笹原節子さん
ヘアメイクアップアーティスト。手ごわい今シーズンの花粉対策はめがねで乗りきるつもりだとか。「この時期はパウダリーファンデーションをつける場合はフェイスブラシでつけるのとよれにくいですよ」



表理クリニック表理院長 片桐衣理さん
内科・皮膚科。花粉症対策として、保湿剤とともに行うスキンケアアドバイスが好評。肌荒れにはアタッチナイオン導入1万5000円も効果的。http://www.eri-clinic.com/



はり・灸クリニック「表理院」院長 鈴木由紀子さん
鍼灸師、医学博士。東京歯科大学専門学校の講師。NHK「きょうの健康」ほかテレビ出演も多数。「ツボは体を温めた状態で刺激するとより効果的。花粉症に悩まない体質づくりも大切です」

冬の乾燥肌を引きずっています

花粉症でなくても冬から春にかけて肌がカサついたりザラつく人は多いそう。「冷たく乾燥した風にさらされて血行不良に、冬を越した肌は免疫機能が低下しています」(片桐さん)

敏感になった肌は排気ガスや空調など少しの刺激にも過敏に!

普段と同じことが過敏になることも。「バリア機能が壊れると、そこからアレルゲンが入り込み、さらに悪化します。敏感肌に保湿して刺激を寄せつけない肌にして」(片桐さん)

さまざまな外的刺激をガードするのがじつはファンデーション

荒れているからとノーメイクでは、かえって無防備な状態に…。「たっぷり保湿してから、ファンデで肌を1枚バリアをつくりましょう。こすらず、やさしくのせて」(片桐さん)

お直しやすく、肌負担のかからない薄塗りがベター

鼻をかんだり、マスクでメイクがくずれるのは避けられないこと。「お直ししやすい薄塗りメイクに仕上げます。最後に粉をはたいておくと、花粉が付着しづらい効果も」(菅原さん)

花粉症でなくても…



C 鼻の皮むけ

1日に何度も鼻をかむ物理的刺激で皮むけが起きやすい部分。鼻のかみ方を工夫したり、やわらかいティッシュにかえることも大切!

A 目のまわりの赤み

目をこする刺激で赤くなったり、ひどい場合にはただれることも。症状がひどい場合はファンデを塗らず、まずは医師の診察を受けて。

D 肌荒れ

ザラついたりカサつくのは体内でアレルギー反応が起きているから。という説も。つねに清潔なマスクを使うことも忘れないで。

B 唇のカサカサ

花粉は乾燥に症状が出やすいもの。唇も乾燥のひとつ。しかも無防備に外気にさらされているので、皮むけやかゆみが起きやすい部分。

花粉でああなたの肌、こんなに荒れていますよ!

肌が付着した花粉が、鼻や目、口から体内に入り込み、アレルギー反応を起こすこともあります。また、バリア機能が低下した表皮から直接花粉が入り込むことも!

読者のお悩み

目がかゆくて こすりすぎて カサカサ

皮膚が薄くデリケートな目まわりは
はれぼったくなったり、乾燥しやすい部分。
メイク前にホットタオルを使うことで
血行促進&潤いを補給します。

まずは下準備!

極意②

● 蒸気で水分補給!



どんより目もとはホットタオルで鳴!
蒸気後スキンケアの前に行います。ぬらしたタオルを30秒~1分間
電子レンジで温め、顔に当てます。まぶたを軽く押さえても。



ツボ押しを組み合わせればさらに血流アップ
ホットタオルで血流がよくなり、顔色はほんのリビッドに。さらにツ
ボを押して顔全体の血を上げます。詳しいツボはページを見て。

読者のお悩み

鼻の かみすぎで 皮むけが...

ティッシュの使いすぎなどで起る皮むけ。
そのままメイクしても見栄えが悪いうえ、
フィット感もイマイチ。むけかけの皮は
オイル綿棒でやさしくゴマージュします。

まずは下準備!

極意①

● むけかけの肌はやさしくはがす!



スキンケアの仕上げに綿棒でゴマージュ
綿棒に保湿オイルをしみ込ませ、むけかけの皮をクルクルと、鼻の
穴まわりも忘れず、ただし、力を入れたり無理にむくのは避けて。

オリーブオイル綿棒で
肌への負担ナシ

オリーブバージンオイルをしみ込
ませた超細綿棒。持ち運びに便
利な個別包装。オリーブバージンオ
イル綿棒 50本入り 420円/DHC



この時期
持っていると
便利



鼻のかみ方にも
注意を

鼻を片方ずつ押さえ、もう
一方の鼻の下に広げたティ
ッシュで受け止める動作で、
紙質のよいローションティ
ッシュに切りかえて。

私はこうやって
乗りきってます

● 皮むけ状態でも
ファンデが接着します

「鼻や口まわりの皮むけには、パー
ムQQを塗ってファンデーション
をつければピタッと接着します」
(資生堂広瀬部・安野裕美さん)

コンパクト入りで便利
かさつきに強いを

肌にかさつきと広がり、
長時間とどまる固形ク
アイブのスキンケアオイ
ル。持ち運びにも便利
ダブルプログラム パー
ムQQ 1680円/資生堂



● 教えて
いたがいた方
笹原節子さん
メイクアップアーティ
スト。資生堂ビューテ
ィクリエイション研究
所を経てフリーに。雑誌、CM、講演と活躍。
「イーウーマン」サイトの
コラムも好評。http://
www.eowoman.co.jp/

肌をケアしながら、しつかりガードするのが ファンデーションの役目!

花粉をはじめ大気汚染や紫外線などから肌を守るためにも
ファンデーションは必須。花粉症で傷ついた肌をケア&
ガードしながら、きれいに見えるファンデーションを教えてください!

鼻まわりのカサカサ、赤みを帯びた目のまわり

読者のお悩み

花粉症で朝のメイクがすぐずれちゃう

鼻をかんだり、目をこすったり、マスクの湿気でヨレてしまったら、この時期くずれは避けられません。朝のメイクではタッチしやすい肌を目ざします。

ツヤ下地を使えば薄塗りメイクでも美肌に
「花粉症で鼻をかんだり、涙が出たり、ファンデーションが落ちやすい人は、お直しを前提にメイクをして、下地でツヤ感を出し、ファンデーションを軽くのせるくらいを心がければ、お直しが楽になり、いつもきれいな状態が保てますよ。」(菅原さん)

極意④

直すことを前提とした薄塗りメイクを

頬の毛穴はコンシーラーでカムフラージュ

スティックタイプの明るめの部分ファンデを細くのばします。薄づきのティント乳液でもOK。質感が整ってきれいに仕上がります。

毛穴を消す部分ファンデ、のびがよくサラサラの感触。クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュールトランスパラン 5250円/資生堂



水分補給は大前提。潤いは手のひらで確認

メイクの持ちを高めるためにもスキンケアは怠りません。化粧水をたっぷりつけ、仕上げは手のひらで押さえて。



中心部分にハイライト。顔に自然な陰影を

ハイライト効果のある部分用ファンデーションを、Tゾーンやあご、上唇の輪郭に薄くのばして顔にメリハリをつけます。

ルーセントパール入りの化粧下地。毛穴をカバーし、皮肌をおさえる効果も。アブコントロール トゥファイ 1260円/資生堂



フェイスブラシで薄膜のベールをひとはけ
パウダーをブラシでのせるとパフを使うよりも均一な仕上がりに。カバー力を求める人はパウダーファンデを同様に使っても。

これが薄塗りの極意!

読者のお悩み

肌がカサカサ、ファンデがのらない

肌に浸透するだけの水分をたっぷり与え、少量のクリームかオイルでふたをするのがこの時期のケアの極意。化粧水をつけたあとさらにローションパックをすると肌が見えます。

まずは下準備!

極意③

簡単パックで潤いを補給



前みがきの合間にはつておくだけでOK
化粧水をつけただけより、さらにローションパックで化粧水をたっぷりひたす。15分ほどパックはがしたものを乾燥した部分にのみ塗るだけでOK。

私はこうやって乗りきってます

●スキンケア効果もあるコンシーラーでカバー

「目のこすりすぎなどで赤みが出てしまったときは、ゼロクリアカラースできれいに隠れます」(アユーラ商品企画部PR・岡 麗文さん)

2色の色合わせて悩みを解消

2色の部分用ファンデ。赤みにはイエロー系がおすす。ゼロクリアカウス 2940円(セット価格)/アユーララボラトリーズ



顔のツボ押しで血流アップ。鼻づまりもスッキリ!

目尻とこめかみの間のへこんでいる部分「太陽」は目のほれに、小鼻の少し上の鼻にツーンと痛みを感じる部分「鼻通点」は鼻づまりに効果的なツボ。薬指の腹や先の丸いペンのキャップなどで刺激を。クリームをつける前なら、すべすべ顔に押さえます。

読者のお悩み

日中頬が乾燥してファンデーションがパサつく

春とはいえ冬の乾燥を引きずっている肌は紫外線の強さに対処できず乾燥がみに。ファンデの粉浮きにはメイクの上から水分をこまめに補給することで対処します。

極意⑥

- この時期、ローションスプレーは携帯して



ファンデのバサつきは化粧水でおさえる
化粧水を携帯用スプレー器に入れ、乾きも抑えたシユウワと
もとメイクを薄く仕上げているのもそのままスプレーしてもOK。



こすらず
手のひら全体で
押して密着させる
手のひら全体でファンデーション
と化粧水を密着させるように押さ
える。これで表面のバサつきはた
いぶ落ち着いてくるはず。



頬のお直しは
カラーパウダーで
透明感をプラス
カラーパウダーをパフでせます。
化粧水が蒸発するときに付えて
皮脂が乾燥してしまうので、仕上
げは必ずパウダーで押さえて。

読者のお悩み

マスクでファンデーションがヨレてしまう

マスクをしていると、その下は呼吸による湿気でヨレやすく、くずれのレベルもかなり深刻。そこにファンデを重ねると厚塗りになるので肌に残ったものを指で生かします。

極意⑤

- 肌に残ったファンデーションを最大限に活用



指の腹でファンデのムラをなじませる
濡れたファンデの水分が乾きりちぎって流れているので、あご取り紙は
使わず、中指と薬指でたたくようにマスクの外との境目だけなじませます。



スポンジに残った量だけでお直しは十分
スポンジに残ったファンデーションをマスクで隠れていた部分の
せ、マスクの外との境目だけなじませて、ファンデはなじませず。

頬のバサつき、マスクでヨレたファンデーション...

しつかり重ねなくても、きれいにカバーする
ナチュラルお直し術
朝メイクをリタッチ前提で仕上げているので、お直しもテクいらず。
キーワードは肌に水分を与えたうえで、最低限の量で直すこと。
新たにファンデをたたくと思わずに、薄くなじませてのびして。

読者のお悩み

唇の皮が むけて口紅が のらない

唇も粘膜です。外気に直接触れる分、花粉によるアレルギーでカサつきがち。皮むけ部分には乳液で水分&油分を補給してリップクリームを重ねましょう。

極意⑧

●皮むけには乳液とリップクリームで対処



オイルより浸透力の高い乳液をチョイス
綿棒に乳液をつけて唇になじませます。乾いた状態ですつめるにはオイルよりも乳液がベター。仕上げにリップクリームも。

私はこうやって
乗りきってます

●メイクの上から使える
目もと美容液で保湿

「メイクの上からつけてもヨレないので、目もとだけでなく、口もとの乾燥を感じたときにもつけます」(マックスファクター PR 数としこさん)

美容液で乾燥と肌荒れをおさえる

ベタつかない目もと専用美容液。乾燥くすみに効果的。SK-II アイトリートメントフィルム 8400PI/マックスファクター



読者のお悩み

目をこすったら アイメイクが とれちゃった

目のこすりすぎは、たるみやシワの原因にもなるのでなるべく避けて。アイメイクのヨレは綿棒の使い方がカギ。こすらず、押さえるときれいに直せます。

極意⑦

●パンダ目を修正したらファンデはのせないこと!



上から押さえて必要最低限の範囲だけをオフ
オイルや乳液を含ませた綿棒を使い、パンダ目をやさしく修正します。こすると誤差が拡大するので、上から押さえることです。



パール系シャドーで目もとがパツと明るく
オフした際には水分が足りているので、その間にファンデを重ねると手触りも厚塗りになり、ベージュ系のパールアイシャドーをのせて。

●乾燥がひどい
ときには、短時間の
ローションパック



ティッシュに含ませて
ローションパック

スプレーでは保湿が追いつかないという人は、ティッシュがしんなりするくらいの化粧水をふきかけて、即座パックを作ります。



短時間ローションパックで
水分量がかわってくる

頬など乾燥のひどい部分にティッシュを当てて1分ほどおくと、肌状態がかなり変わってきます。これなら洗顔所でも手軽にできそう。最後にカラーパウダーを忘れずに。

肌くすみがひどいときには
カラーパウダーをひとほけ
絹きれいに仕上げてもクワになる
とくすんでしまいがち。透明感を
与えるカラーパウダーなら、メイ
クしたてのような肌になれます。

肌くすみがひと塗りして解消
透明感が出るニュアンスパウダー。ブ
ードルオートニュアンス リクスイー
ズ1 1万750円/エレガンス コス
メティックス

