

部分別・こんな方法でつるつるの肌に

部位によって密度も生える向きも異なるムダ毛。どこもかしこも同じように処理していませんか？
肌にダメージを与えないお手入れの仕方をご紹介します。

剃り過ぎに注意。 週に2回が限度

「同じ場所を繰り返し剃ることは、肌をいちばん傷めます。人間には10万本の髪の毛を産み、全身に平均120〜130万本の毛が生えています。毛が生えていないのは、顔と手と足の裏だけ。少しくらい剃り残しは大めに生きるべきです」と、剃り過ぎに警鐘を鳴らすのは、リブーン恵比寿三越店の岡本さん。衣理クリニックの外堀先生も「剃る“頻”は物理的ダメージが大きく、肌荒れの原因や体毛の再生にもなる」と言います。毎週剃るのは必要ない。毛が伸びてきたら、毛の途中で皮膚が引っ張られ炎症を起こしやすくなる状態になっています。1回の再生には3日かかります（岡本さん）。少し延ばして剃ると、手荒れや、スカートでは足指の毛が伸びるなどして、肌を傷めるリスクを減らせます。

tip シェーバーの刃の寿命は毛の濃さや使用頻度で異なりますが、頻りに交換することはないと断言。切れ味が悪い刃は、シェービング剤をつけても肌に引っかかりやすく肌を傷めます（山下さん）。いつ刃を替えたか忘れた場合も、必ず交換すべきです。



脚

ベストの方法

処理面積が広い脚は、入浴時に手軽にできるシェービングが適しています。

やり方

シェービングはシャワーの後か、入浴の最後に行うのがベストです。毛は水分を含み柔らかくなり、剃りやすくなるからです。「剃る」前には、必ずシェービングジェルやフォームをムダ毛が隠れる程度にぬり広げます。「シェービング剤は刃の滑りをよくするだけでなく、ムダ毛を柔らかくする働きもあります。乳液でも代用できますが、ボディソープやせっけんは肌を乾燥させるので厳禁です」（岡本さん）。

シェーバーは、毛の生えている方向に沿って肌の上に刃を滑らせるように動かします。「最も気をつけるべきことは、肌に刃を押し当てながら剃らないことです。逆剃り、二度剃りも肌を相当傷めるので避けて」（岡本さん）。シェービング後の肌は乾燥しています。ノンアルコールのローションや乳液で十分な保湿を心がけましょう。

注意点

雑菌が入る可能性があるため、剃った後は湯舟につからないように。「剃った後の肌は過敏な状態です。紫外線を浴びる海や山への旅行での処理は避けましょう」（片桐先生）。長期の旅行などで、スベスベな状態を保ちたいならワックスの使用。肌の炎症を避けるために、シェービング前後1〜2日はスクラブ剤の使用もやめるべきです。



わき

ベストの方法

ワックス脱毛は2週間はスベスベの状態が保てますが、処理に3〜5mmのムダ毛を生やさなければなりません。夏はカミソリでの処理が現実的です。

やり方

脚と同様にシャワーまたは入浴の最後に、シェービング剤をぬってから行います。「腕を真上にピンと伸ばし、ひじを曲げて頭の後ろに手を置きます。わきの皮膚にハリを持たせることができ、表面も平らになるこの格好が最もわき剃りに適しています。肩を回すなど、ストレッチをして上体をほぐしてから行うといいですよ」（岡本さん）。

わきの毛はあちこちを向いて生えていて、脚のように生える方向が定まっています。そのため毛流れに沿って忠実に剃るのは難しいのですが、シェーバーを持ち替えながら、できるだけ毛流れを意識して剃りましょう。わきも基本は一度剃り。剃り残しの少ない2枚刃、3枚刃のシェーバーを使って、ワンストロークで剃り上げましょう。

注意点

わきは剃りっぱなしにしがちな部位ですが、シェービング後はローションや乳液での保湿が必要です。またノースリーブやタンクトップを着ている日のわきは、思いのほか紫外線を浴びています。日焼け止めはわきにもぬりましょう。洋服を着てから、わきのムダ毛が伸びていることに気がついて、絶対にカラ剃りをしてはいけません。



ビキニライン

ベストの方法

ビキニラインには、効果が2週間以上続く上に、伸びてきたときの嫌なチクチク感がないワックス脱毛が適しています。「ただし痛みを伴うのは覚悟で行ってください。脱毛箇所が恥丘に及ぶ場合は、費用（「マイトリ」の場合¥4,200～8,400）はかかりますがプロに任せるのが理想です」と安水さん。

やり方

ワックス脱毛を行うには部位にかかわらず、表面に3～5mm毛が生えていることが絶対条件です。それ以上伸びている場合ははさみでカットします。ワックスは十分に温めて柔らかくしてから、毛が生えている方向に薄めに塗布します。「塗布する前に市販の消毒液で皮膚を清潔にすること。ワックスが熱くなり過ぎていないか、腕の内側で確認をしてください」（安水さん）。

シートは貼りつけたら、上から手でこすりしっかりワックスに粘着させてから、毛の流れと逆方向へ素早く一気にはがします。肌に平行になるようにペリッとをはがすのがコツです。肌を上へ引っ張るようにはがすと出血することがあります。「赤みを抑えるには、ローズウォーター、ラベンダーウォーターがおすすめです」（安水さん）。

注意点

脱毛後2～3日は直射日光を避けましょう。海やプールに行く直前の処理は禁物です。月経前～経血の多い間は一般的に痛みを感じやすい時期です。



鼻の下

ベストの方法

鼻の下の産毛はシェービングが簡単です。シェーバーは、顔剃り用を用意しましょう。中でも、T字型はヘッドの小さい（10mm前後）物、I字型も刃渡りの短い物がベストです。

やり方

まず洗顔後の肌に、顔用のシェービング剤または乳液をぬり、肌を保護します。唇を少しかむようにして鼻の下の皮膚を伸ばしたり、シェーバーを持たない片方の手で皮膚を引っ張りながら、上から下に毛の生えている方向に刃を動かします。逆剃りは肌荒れの原因になるばかりか、続けたら肌がごわついたり、毛穴をざらつかせてしまうので毛流れに沿ったシェービング法で、一度剃りを守りましょう。「シェービング直後のスキンケアはあれこれ使わずに、肌に穏やかなローションや乳液でシンプルな保湿を心がけてください」（岡本さん）。

注意点

鼻の下のシェービングは3週間から1か月に1度を目安にしましょう。シェービングの前後にピーリングやふきとりローションの使用はタブーです。ぬる手間がいらず、肌に貼ってはがすだけのシートタイプの脱毛ワックスや刃を肌に密着させずに剃ることができる顔の産毛専用の電気シェーバーも鼻の下の除毛に向いています。電気シェーバーは、シェービング剤をぬる必要がなくドライ剃りができます。

医療レーザー脱毛のメリット・デメリット

メリット：肌にダメージを与えずに産毛から、生え阻害し続けること。

「医療レーザー脱毛に携われる職種は、アレキサンドライト、ダイオードレーザーと呼ばれるものが主流で、いずれも毛管内のメラニンに反応して、毛乳ととも毛母細胞を熱傷し、毛の再生を確実にストップさせます。1回あたりの所要時間は、片側5分～10分。腋下片側20～30分と短く、数回の高い価格を払えば、平均5回で永久脱毛（医学的定義は脱毛化した毛が2割を切ることで1回に減らす）と片側決まり。費用はわき1回¥20,000ぐらい、腋下1回¥30,000ぐらい、腋下2回¥50,000ぐらい」。

デメリット：個人差はありますが、顔コンデはじかれたような痛みを感じる場合があります。また、レーザーは皮膚の浅層のメラニンにも反応するため、施術が不適切だとやけどを起こすことも。価格のあがるクリニックを選ぶことや、クリニック選びの注意点は「レーザー脱毛は導入に¥300万～1,500万がかかります。一部位に約1回¥15,000以下の間は、価格の低い（その分性能が劣ります）機種を使っているところが多い（リ/では）」（井田先生）。医療クリニックでの医療毛母細胞は「1回で脱毛に出ている毛は毛根は決壊、2回で毛根が毛根から抜けると、結果としてリ・コナブルをここに実施」とコメント。