

スキンケア
きほんの

撮影/望月豪大
イラスト/マキオリト
編集協力/高村明美



正しいスキンケアは美肌への第一歩
基本を覚えて、つるつるのたまご肌になりましょう



教えてもらったのは
衣理クリニック表参道
片桐衣理 先生
内科・美容皮膚科医。
女性ならではの視点であらゆる
肌トラブルや悩みをアプローチ。
わかりやすいアドバイスに支持者が多い。
☎03(5786)0077 http://www.eri-clinic.com/

汚れ、きちんと落としてる?

後編 洗顔

密度の高い泡をたっぷり立てて

洗顔料は適量を手にとり、ぬるま湯を加えて、生クリームを流立てるように、手のひらいっぱい泡を立てる。手で上手に泡立てられなければ、泡立てネットや専用の泡立て器などを使って、ポンプ式の泡洗顔料もおすすめです。(片桐先生)

こんもり



指ではなく泡で洗う

泡を顔全体に広げてから、泡で包み込むように、鼻に指が触れるか触れない程度の強さで、なでるように洗って、顔やおから鼻、目もと、口もとの隅に、内から外、下から上へ、ほおはやさしく、Tゾーン、特に小鼻はクルクルと円を描くように、ややしっかりめに、絶対にゴシゴシこすらないこと、タオルでふくときも、顔全体をやさしく押さえるようにして。



やさしくね♡



すすぎ残しを防ぐには

洗顔後に必ず、鏡ですすぎ残しがないかどうか確認すること。特に髪の生え際、小鼻の脇、あごの下(フェイスタインを含む)は要チェック! 泡が残っている部分は、もう一度すすぐべし!

きほんのスキンケア 洗顔

試してみました!



美容ライター
高村明美
肌質●ほおは乾くのに、Tゾーンはテカる混合肌敏感肌



イラストレーター
マキオリト
肌質●乾燥と、毛穴の開きに悩む超ニキビ肌



洗顔をできない! 対処法はコレ



弾力のあるポリウムたっぷりの泡が、毛穴の奥の汚れもオフ。洗顔料 パーフェクトホイップ 120g オープン価格/資生堂 コシのあるキメ細かくマイルドな泡が、セラミドを守りながら洗い上げる。ソフィーナ クレンジング マイルド洗顔料 90ml ¥1,575/花王 ソフィーナ 天然セラミド配合で低刺激処方。ふわふわの泡が出てくるポンプ式の薬用洗顔料。アレルギー・モイステーションフォーム (医薬部外品) 100ml ¥1,365/全薬工業

「洗顔料は手に取り、ぬるま湯を加えて、生クリームを流立てるように、手のひらいっぱい泡を立てる。手で上手に泡立てられなければ、泡立てネットや専用の泡立て器などを使って、ポンプ式の泡洗顔料もおすすめです。」

十分な泡立てとすすぎがポイント
洗顔で大切なのは、泡を充分に立てて、指ではなく泡で汚れを落とすことです。泡の量が少ないと、指でゴシゴシすることになるので、肌に摩擦が生じて、肌トラブルを引き起こしやすくなります。よい泡とは「密度が高く、弾力のある泡」。泡がキメ細かく濃密になるほど、毛穴の奥の汚れまでしっかりと落とせます。さらに、泡がクッションとなって指と肌の摩擦が少なくなるほか、泡がつぶれずに持続するので、肌あたりも肌触りもソフトです。水分がすすぎも大切です。時間の目安は洗顔に1分、すすぎに3分程度。洗顔は手早く、すすぎは念入りに行なってください。セラミドなど肌の内部の潤い成分は洗顔時に流出しやすいのですが、洗浄成分が肌に残っていると、肌荒れや吹き出物の原因にもなります。すすぎは36〜38℃のぬるま湯を向

格言
洗顔は泡が命。洗い残しは命取り!

手にたっぷりとり、こすらず顔全体を包み込むようにしましょう。洗顔料は肌質を問わず、泡立ちがスピーディーで、泡の質も泡きれもよいものを。そして洗顔後にたっぷりやかさつきがなく、肌に潤いがきちんと残るものがおすすりめです。夜洗顔は朝晩毎日行なうのが基本ですが、時間がないからといって、泡立てもすすぎも中途半端に行なうのは逆効果。忙しいときは無理をせず、たまには肌を休息させるという意味でも、朝はぬるま湯で洗うだけでもよいでしょう。