

③ 肌が乾燥しているときは タオル、コットンにも水分を

「乾燥しているからリッチなクリームを投入すれば楽勝！」なんて思っている人は少なくないはず。しかしながら、スキンケア以前に思わぬところに落とし穴があった。「乾燥しているときこそ、コスメに頼って何とかしたいところですが、コスメばかりに目を奪われていてはダメ！乾燥＝肌のバリア機能が低下しているのだから、タオルやコットン

が摩擦となって肌表面を傷つけてしまう場合がある。これが乾燥をより悪化させてしまうのです。こんなときは、洗顔後は、ぬれたタオルで優しく拭き取ってみてください。蒸しタオルならよりベターですね。それと、化粧水や乳液をつけるときに使うコットンも、一度、水を含ませてしばらくしてから使いたまう」(片山さん)

化粧水や乳液をコットンにつける場合は、コットンにウォーターズプレーをひと吹きしてから使用。コットンの摩擦が軽減されるだけでなく、毛染立ちも防止できて一石二鳥！



タオルは水が乾燥でぬらし、しばらくから使用。こすらず、肌を包み込むようなイメージで拭くのがポイント。洗顔を最初にぬれたタオルを作っておくと便利！

ファンデのノリもまいち 乾燥でカサカサ

季節の変わり目には起こりやすい肌トラブルが乾燥。肌全体の水分量が低下している、部分的にカサついているなど、症状はさまざま。こんなときは極力、肌に負担をかけないアイテムでとことん保湿を！

朝10分の解決Point!

- 1 シートマスクで、手取り早い水分チャージ
- 2 タオルやコットンにもひと工夫
- 3 敏感になっているときこそシンプルケア

① 水分が足りない……と思ったら、 シートマスクで水分チャージ

手取り早く水分を集中補給できるシートマスクは、私たちの頼れる存在。「シートマスクにはたくさんの種類があって、目的はさまざまですが、疲れた肌におすすめするのはアミノ酸がたっぷり入ったリッチなタイプ。保湿力だけでなく、アミノ酸パワーでお疲れ顔がシャキッと元気になります。ちなみに私は、朝晩毎日シートマスクをしています。デイリーケアとして使うと、突然乾燥することもなくなりますよ」(山口さん)



エイジングが 進行した肌に着適

1枚に美容液約1本分を含ませた贅沢な。小じわはもちろん、ハリ、弾力感がアップするとリピーター続出。インプレス コンセントレートマスク 6枚入り ¥10500 / カネボウ化粧品



わずか5分で ふっくらモチ肌

即効効果に優れた厚みのあるマスクが、潤いを集中補給。肌あれ、乾燥を置いて、ふっくらしなやかな肌へ導く。アルビオン エクサージュ スキンリセットマスク 6枚入り ¥5250



たっぷりのアミノ酸を 集中チャージ

アミノ酸を肌の奥深くまでたっぷり浸透させるマスク。保湿力にも優れ、乾燥だけじゃなく、ストレスを受けて傷れた肌もシャキッとジーン アミノシューティカルマスク 6枚入り ¥5040

④ 赤みやひりつきがある場合は シンプル保湿のみ

乾燥を超えて肌が敏感になっているときのケア法は？「過敏程度のカサつきなら、保湿に徹底し、美白や毛穴ものなど“効きもの”に特化したスキンケアは避けて。洗顔後、肌に負担をかけないアイテムでしっかり保湿をしておきましょう。ただし、肌に赤みがあってヒリヒリする場合は、熱をもっていたりしたら炎症を起こしている証拠。これは薬でしか治りませんから、皮膚科へ相談してください」(片桐さん)

② 部分的なカサつきなら “ベルベット”洗顔で肌を保湿

全体的に乾燥しているときはシートマスクで潤いチャージ。では、部分的にカサついているときはどんなケアをすべき？「洗顔で必要なものまで洗い流して、余計に肌表面を乾燥させてしまった場合、通常の朝洗顔は休んで、乳液で顔を拭き取る“ベルベット洗顔”を実践。コットンに乳液を浸して皮脂や汚れをオフしましょう。乳液は水分と油分のバランスがちょうどいいので、肌もしっとり！」(山口さん)



**潤いに特化した
ヒアルロン酸水**
優れた保湿成分のヒアルロン酸を配合した化粧水。低刺激で水の分子を小さくしているから、あらゆる肌質に◎。イースペシャル モイスターローション 150ml ¥7000 / 衣理クリニック

**アベンス温泉水で
肌の中を潤いで満たす**
極ふく顔肌をもっと潤すアベンスのクリーム。ヒリヒリしなったりせず、肌を健やかに整える。アベンス ウォータークリーム エクストラ 30g ¥5250 / ビエール ファーブル ジャパン

**シミが気になる人は
美白乳液を使うべし**
使うたびに透明感のある肌へ導く美白乳液。シミが気になる人や夏場などに最適。のびのびよさも文句なし。プレディア ホワイト スパモイスト アライザー M (医薬部外品) 120ml ¥5775

**乳液史上、最高額を
誇る傑作が誕生**
水分不足による肌のあらゆる悩みを解消するために開発された水分補給乳液。角質層にまで働きかけ、慢性的に水分が低下した肌にも対応。シスレー イドラグロール 40ml ¥23100

**肌の潤い成分、セラミドを
ふんだんに配合**
セラミドをたっぷり配合した潤い乳液。バリア機能を高めて、乾燥による小じわを改善。美容液のように軽い！ イースペシャル モイスターローション 120ml ¥7000 / 衣理クリニック

**肌が柔らかくなる
まろやか乳液**
ホイップクリームのような軽やかなタッチで、肌を潤早く保湿。内側からの弾力を取り戻すロングセラ。アルビオン エクサージュ モイストバランス ミルク II 200ml ¥5250