

# 美肌スキンケアを覚えよう!

直すこと。ただ、洗顔だけ頑張れば良いと思ったら大間違い! 悪化させることも、きちんと保湿して、キレイな肌を取り戻しましょう。



ご紹介いただいたのは…  
**eri clinic 片桐衣理 先生**  
 内科・美容皮膚科医。女性ドクターならではの視点で内外両面からの治療に取り組んでいる。約10年がたった専らカウンセリングに定評あり。http://eri-clinic.com

## 洗顔

ポイントは、たっぷりの泡! 余分な皮脂をやさしく落として

**1** 野球ボールサイズの泡が洗顔の目安  
 人肌くらいぬるま湯を少しずつ加えて泡立てます。空気を含ませるようにするどっさり泡立ちます。

**2** 皮脂分泌の多いTゾーンの泡をのせまます  
 おでこ鼻は、泡の洗浄力が強いうちに、泡をつけます。

**3** 目のまわりには、Tゾーンの泡を、丁寧に広げます  
 デリケートな部分は、指を使って泡をのばします。

**4** ほお全体とあごに一度に泡をのせる  
 泡を顔全体に広げます。髪の毛を洗わずに、髪が生え変わるまで一気にのばして。

**5** ぬるま湯すぎずとソフトな水けきりで仕上げ  
 すすぎ残しがないよう人肌程度のぬるま湯ですすぎ、ソフトな感触のタオルをそっと押し当て、水けを取ります。

**6** 泡のボールをころころ転がす要領で洗います  
 肌に着がれにくい、やさしく丁寧に洗います。



**NG**  
 ごしごしクレンジングで肌負担がMAX!  
 ニキビに隠らずダブルのもとになるごしごしクレンジング。オイル剤は、ついこすりがちなので、使用するとき注意して。

**7** 洗顔料は、過剰な皮脂や汚れを無理なく落とすものに  
 A ボア アクティコントラクターリファイナー 95g 1,260円/コ  
 B セーコスポート 環境微粒子配合で毛穴の奥まで磨き上げる。B クレンジング フレッシュケイク 100g 2,100円/イ  
 C ソープ うるおいをしっかり残す2層ソープ。C クレンジングリサーチ ソープ 100g 840円/B&C ラボラトリーズ フルーツ酸が古い角質を取り除く。



## クレンジング

ダブル洗顔は、なるべく避けて! メイクの濃い部分だけをオフ

**1** デリケートな目まわりをやさしくする  
 もっともメイクの濃い目元、マスカラやアイシャドウなどは、クレンジング前でもできるように落として。

**2** 汚れがたまりやすい、口まわりも忘れずに  
 ファンデーションが残ったまま寝るとニキビが悪化する原因に。指先を使って、やさしく落とします。

**3** ギュッと  
 デリケートな部分は、指を使って泡をのばします。



汚れをとりすぎない、ミルクかジェルタイプが◎

A ライト クレンジング ミルク 250ml 3,675円/ボ  
 B ボールミルク 250ml 3,675円/ボ  
 C ミルク クレンジングジェル 200ml 5,250円/衣  
 保湿成分であるヒアルロン酸でしっとり洗い上げる。



睡眠とビタミンはきちんととることが大切

**Z** コーサー PR 井田ひとみさん  
 「できるだけ早く寝る。ビタミンを摂取する。この2点はとくに大切。また、普段から薬用ミネラル化粧水でニキビができていく肌を心がけています」



枕カバー、髪の毛…寝る前はとくに清潔に

花三 瓜野 宇田茉莉恵さん  
 「清潔なタオルを枕に敷いて寝るようにしています。フェイスラインのニキビが気になるときは、髪が肌につかないようにまとめ髪にして寝ます」



ストレスをためない生活がいちばんの予防策ですよ

眞生堂 商品PRグループ 藤谷典子さん  
 「どんなに仕事があつてもプライベートの時間をきちんと確保すること。スキンケアを見直す前に、まずこれが大切だと思います」



プロがおすすめる  
**ニキビを助く習慣って?**  
 美容ケアに精通しているプロの方々に質問。ニキビを防ぐために気を付けてほしいこと、明日からすぐ真似できる習慣を教わりました。