

... あなたのケアは間違ってるかも!?

のキホン ウソ? ホント!?

"ワタシのスキンケア法、あってる?"、
使う化粧品、間違ってる?"etc...
乾燥が気になるからホントのコトを知りたいの!
センセ〜、冬のうるおいケア、教えてください☆

・ニキビ肌・



加藤菜津美さん/学生
「大きなニキビがよくでき、消えたとと思ったらまた同じところにできちゃう! 解消法を知りたい」

・敏感肌・



矢萩真央さん/学生
「乾燥したり、季節の変わり目だったりすると、毎日使っている化粧品が合わなくなる〜」

・乾燥肌・



稲垣ゆかさん/学生
「1年中、肌がカサカサで困っています。しかも冬は乾燥がエスカレート! 皮膚ケアがスゴイです」

教えてくれたのは

衣理クリニック表参道院 片桐衣理先生
内科・美容皮膚科医。女優ならでのセンスで内外から美容をサポート。著書「片桐衣理のピリオディック スキンケア」が好評発売中。
http://eri-clinic.com



Q4 超ドライ系 混合系 敏感系

洗顔後、化粧水はすぐにつけたほうがいいの?

A 洗顔後、5分以内に化粧水をつけるのが正解!!

「水でぬれた後の肌は、肌内部の水分が抜けやすく、蒸発しやすい状態になっています。洗顔後はすぐ、なるべく5分以内に化粧水をつけ、乳液やクリームでフタをすること」



早く保湿しないと乾燥肌がひどいちゃうよ。肌の水分をしっかりOFしてから保湿してね!



化粧水とは思えないもっちり感。アクアフォース ローション M しっとりタイプ 180ml ¥1,575(オルビス)



乾燥、ゴワつき、くすみの肌にも肌を3〜5層から、スタマハニー ローション 175ml ¥1,155(クナ)



高い保湿力とバリア機能に優れ、長時間うるおい持続! 正炭石 化粧水 150ml ¥1,575(ベリカン石鹸)

Q1 超ドライ系 混合系 敏感系

寒い朝はあったかいお湯で顔を洗ってもいいでしょ?

A 人肌温度の超ぬるま湯にして!

「肌温度より熱いと、外的刺激などから肌を守るバリア機能が低下します。また、冷たすぎると汚れが落ちにくいので、洗顔時のベスト温度は36〜38℃です! (片桐先生・以下同)」

Q2 超ドライ系 混合系 敏感系

ベタつくのがイヤなんだけど、やっぱりクリームって大切?

A ベタつかないライトなクリームがあるよ!

「肌内部の水分が高発すると、肌は乾燥しやすくなります。水分の高発を防ぐためにもクリームでの油分鎖が必要なんです。ベタつきが苦手な方は、ゲル状などのサラリタイプを」

「オイルフリーのジェルクリーム、資生 保湿ジェル 50g ¥1,260(井田ラボ化粧品) 2. 敏感な肌のバリア機能を整える、アベニス ウォーターグリーム エクストラ ¥ 38g ¥5,250(ビエール フェーブス ジャパン) 3. 美容効果もある保湿クリームはサラッとした使い心地、DHCプラチナシルバートリートメントクリーム 45g ¥2,400(DHC) 4. 必ずあせいな肌質がクセになる、クリスタライジングクリーム 30g ¥8,400(アユーラ ラボ化粧品)」



乾燥肌タイプチェックリスト

超ドライ系 超

- クリームをつけてもカサカサする
- 顔色に透明感がなく、くすんで見えがち
- 冬になると目もとや口もとに小じわができる

混合系 混

- 顔はカサカサなのに小じわが顔は出ない
- Tゾーンにニキビや吹き出物がやすい
- ファンデーションがTゾーンから崩れる

敏感系 敏

- 化粧品でヒリつきや赤みが出たことがある
- 季節の変わり目、生理時に肌荒れしやすい
- 冬の冷たい空気に触れるとヒリヒリする

Q5 敏感系

いつもの化粧品がピリツとする!! このまま使ってもいい?

A デリケート肌向けコスメにチェンジ!

「しみたり、かゆみ、赤みが出ているような化粧品の使用は控え、ドクターに相談を。ちょっと刺激を感じる程度ならスキンケアの見直しを。低刺激なものに変えるのもです。」

乾燥して敏感に傾きがちな肌をいたわるシリーズ、バリア機能、うるおいを保持肌細胞セラミドの働きをサポート (右) キュレル 乳液 [医薬部外品] 100ml ¥1,575 (左) 同 化粧水 [医薬部外品] 120ml ¥1,575 (花王)

乾燥、肌荒れ、ニキビなど肌のトラブルを整える。(右) サインティアフェンス パラシンプライマーII [医薬部外品] 100ml ¥4,410 (左) 同 リペアランスクリーム [医薬部外品] 30g ¥5,775 (2/23発売) アユーララボ化粧品)





Q3 超ドライ系 混合系 敏感系

手軽に日中の乾燥を解消する方法はないの?

A ジェル系美容液をメイクの上からなじませて保湿

「水だけのミストは蒸発時に肌自体の水分も一緒に奪ってしまい、余計に乾燥させます。保湿化粧水ミストや、ジェル美容液などを手のひらに伸ばし、やさしく顔をプレスしても!」

「デリケートな肌も安心、1日中うるおみ プリプラス パリパリベサラム 50g ¥3,675 (2/18発売) カサコウ化粧品 2. 保湿力の高いヒアルロン酸を高配合、ベトツナシ、アクアモイスト ビューティ100 30ml ¥2,100(ジュゼ化粧品)」

