

25 30 35 歳

# 「シミ」「クマ」「乾燥」を防ぐためには 悩み別ケアよりもまずは保湿を!

25 30 35 ※商品についているマークは各年代に特にオススメという意味です

潤い力  
アップ!の  
見直し①

## 実は一番の盲点がクレンジング! 「洗いすぎ」ている人がほとんど!

CHECK

いつものクレンジングは間違っていない?  
ここであげた4つはNGクレンジングです。

- オイルクレンジングを愛用している
- どんなに肌が乾燥していても、ダブル洗顔は欠かさない
- 水は冷たいので、温かいお湯ですすいでいる
- クレンジング剤がなじむよう、念入りにマッサージする

クレンジング中は肌の潤いが  
ドンドン溶けだしている

「メイクや皮脂などの汚れを取ることは、スキンケアにおいて大切なことですが、洗いすぎは老化肌の元凶になる乾燥の大敵。特にクレンジングに含まれる界面活性剤は、角質層のNMF(潤いを保つ成分)を溶かしだしてしまいます。クレンジングオイルは肌のバリアを落としすぎるので、ジェルやクリーム乳液タイプがおすすめ!」(片桐衣理先生)

シミ、シワ、毛穴、くすみ、たるみ  
すべてのトラブルの原因は乾燥!

「肌にとって一番大切なのは水分補給。水分不足は肌の新陳代謝を低下させます。これがシワやたるみ、毛穴の開きの元凶になり、シミをつくりやすくする原因にもなります」と衣理クリニック院長の片桐衣理先生。

乾燥肌のままでは、  
ケアのお金と時間がムダ

「乾いたスポンジに洗剤をつけても浸透しないように、乾いた肌に高級美容液を使っても成分は浸透しにくい。まずは肌にしっかり潤いを蓄えさせることが大切!」(美容ライター河村さん)



35

↑保湿成分をたっぷり含み、ベタつき感が残らない。ソフィーナポーテクリームメイク落とし 140g ¥2625 (編集部調べ)  
花王



30

↑ミネラルをたっぷり含み、汚れを落として肌の潤いはしっかりキープ。オルラヌ オリゴヴァイタミン B21 クレンジング ミルク 250ml ¥4515 / エル・インターナショナル

テクより何より  
クレンジングを  
まず変えるべし

重要  
1

先輩が  
証言!

「クレンジングをミルクに替えたら、朝の肌のかさつきが劇的に改善!」(26・受付)

↑オイルクレンジング派におすすめしたい、バームタイプ。とろりと溶けるような感触で、汚れを浮かだし、温熱効果で血行も促進。エクストラバーム リンス 50g ¥3150 / ポビイ ブラウン



25



35

↑コクのあるクリームで、クレンジング後の肌はもっちり。DEW スペリア クレンジングクリーム 150g ¥4200 / カネボウ化粧品

先輩が  
証言!

「マッサージしていたのはムダだったのね。こすらないほうが肌の調子もいい!」(30・営業)

思い当たるなら…  
あなたも隠れ乾燥肌

- テカっているのに目元や口元はカサカサしている
- ファンデのノリが悪く、ムラになりやすい
- お手入れは化粧水と美容液で終わり
- 寝不足でなくても、顔色がどんよりくすんでいる

一見潤っているように見える顔のテカりも実は乾燥が原因だったり、くすみも乾燥が引き起こしている可能性大

片桐先生  
イテオン

### 「温める」「こすらない」潤いクレンジング術



手のひらでよく温めるのが正解

「クレンジング剤を手にとったら、両手でよくなじませながら温めて。これで肌なじみがよくなり、メイクを浮かしながらさせる効果がアップ。あとはベタベタと肌におくようにするだけ!」



こすらなくてもメイクは落ちる!

「クレンジングのときに、マッサージをしながら念入りになじませると、肌によい刺激を与えて乾燥のもとに。肌におくようになじませるだけで、実は充分汚れを吸着するのです!」

どうしてもオイルを使いたいならTゾーンだけに  
クレンジングオイルは「毛穴の汚れを落とす」「皮脂を取り去る」効果は大。テカリやすくて毛穴の黒ずみも気になるから使いたい…。「皮脂の分泌が多いTゾーンだけに使うならOKです!」

この人に聞きました



片桐衣理先生  
衣理クリニック (03・5786-0077) 院長。うらやましいほどの美肌の持ち主で、患者の悩みに親身になって答えるドクター



河村美枝さん  
美容ライター。"年齢肌"世代になり、アンチエイジングケアを本格的に研究中。基本のケアをコツコツまじめに、が健康