

乾燥してかゆい、ニキビや色むらが目立つ…



人前でも自信が持てる！ “脱・春のマイナス肌”計画

春は、お花が咲き出すと出会いの季節に誘われて、お出かけしたくなる季節。でも一方で、肌のコンディションはイマイチという人も多いのでは？ すると、顔を見るにも、メイクをするにもコンディションは下がって、人前に出ることも自信が薄くなる。そこで、この春を美しくするための第一歩、マイナス肌を脱出するテクを紹介します。オフィスで留守で、思わず鏡かに見せたいくなる肌を目指しましょう！

取材・文：夏目真 撮影：岡村千可(A.K.A.) 監修：片岡衣理 ヘアメイク：藤見千晶 イラスト：藤澤幸代 モデル：関口百合子

春のマイナス肌診断

今すぐチェックシートで確認しよう。
最近、気になりだした肌トラブルは？

- 肌がかぶれたり、かゆみがある
- 大人ニキビができやすくなった
- 肌の赤み、炎症が起こりやすい
- 化粧ノリがよくない
- 肌の乾燥が深刻だ
- Tゾーンがベタつく
- 小鼻や頬の毛穴が目立つ
- クレンジングするとき肌にしみる
- 肌がくすみやすく、透明感がない

ひとつでもあてはまれば、あなたも“春のマイナス肌”！

お話を伺った方 片岡衣理先生



皮膚科クリニック皮膚科医。皮膚科内科、美容皮膚科医。皮膚科のなかには美容科を専攻する皮膚科医もいます。美容皮膚科は皮膚科の中でも最新のテクノロジーを用いて、患者に「美容皮膚科のケア」を提供する科です。



皮膚科クリニック皮膚科医
片岡衣理先生 東京都港区赤坂5-10-10 赤坂クリニック
03-3433-2222 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

あなたもマイナス肌？
自覚するところから始めよう

春にも関わらず、お花が咲き出すと出会いの季節に誘われて、お出かけしたくなる季節。でも一方で、肌のコンディションはイマイチという人も多いのでは？ すると、顔を見るにも、メイクをするにもコンディションは下がって、人前に出ることも自信が薄くなる。そこで、この春を美しくするための第一歩、マイナス肌を脱出するテクを紹介します。オフィスで留守で、思わず鏡かに見せたいくなる肌を目指しましょう！

「春のマイナス肌」は、乾燥、赤み、炎症、かゆみ、かぶれ、ニキビ、くすみ、透明感がない、ベタつき、毛穴が目立つ、化粧ノリがよくない、肌がかぶれたり、かゆみがある、大人ニキビができやすくなった、肌の乾燥が深刻だ、Tゾーンがベタつく、小鼻や頬の毛穴が目立つ、クレンジングするとき肌にしみる、肌がくすみやすく、透明感がない、ひとつでもあてはまれば、あなたも“春のマイナス肌”！

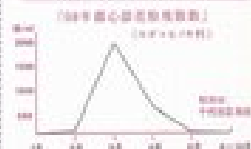
お話を伺ったのは、美容皮膚科・皮膚科医の片岡衣理先生。美容皮膚科のなかには美容科を専攻する皮膚科医もいます。美容皮膚科は皮膚科の中でも最新のテクノロジーを用いて、患者に「美容皮膚科のケア」を提供する科です。

冬の悪環境の影響

乾燥に代わる低下—
冬のツツが専らにまで!

風によっていともばらばらと乾燥を体験し、乾燥・湿度の低下による乾燥で、肌がかさかさになります。さらに、冬の気温が低下することで、血管も収縮するようになり、冬の乾燥が深まることで、肌にも悪影響を与えます。当然、肌の代謝も低下してしまいます。つまり乾燥状態の肌は乾燥が酷くなります。また、冬の乾燥状態にも影響を与え、ますます肌が悪化してしまいます。(乾燥肌) 冬になると、この乾燥のツツが専らにまで押し進められているんです。

花粉量の増加



花粉量が増加すると、花粉症の原因の一つとして、花粉の増加は花粉が飛散して空気に含まれ、4月以降に増加します。この花粉が飛散する時間帯に、花粉がマイナスに多い時間帯と花粉の飛散量は一致しています。

最近、肌の調子がイマイチなのはなぜ?

春のマイナス肌・4つの原因

なにどこも原因がわからないと前には進めない、ということですが、「春のマイナス肌」の原因についてもちょっとお勉強。聞いたことには、いもばらの原因は冬の過酷な環境にありました。

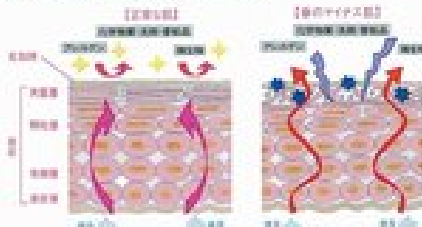
生活環境の変化によるストレス

乾燥に乾燥、寒気に寒気が加わる春は生活環境の変化によるストレスが大きい。乾燥、寒気、さらには花粉が肌を刺激し、肌を乾燥させ、肌を乾燥させる原因が深まることにつながります。

紫外線量の増加

紫外線は肌にとって「百害あって一利なし」、紫外線量は春の季節に上昇し、肌を乾燥させ、肌を乾燥させ、肌を乾燥させ、肌を乾燥させる原因が深まることにつながります。

肌の中では何が起っているの?



冬の乾燥、紫外線の増加による乾燥、乾燥による肌のダメージと乾燥による肌の乾燥状態、乾燥による肌の乾燥状態の増加が乾燥による肌の乾燥状態によって引き起こされ、肌の乾燥状態が深まる原因が深まることにつながります。



春のマイナス肌の最大原因

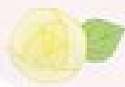
それは冬のダメージ—

冬の乾燥状態による肌のダメージは、肌の乾燥状態を引き起こす原因の一つです。乾燥状態では肌の水分が減少し、肌荒れの原因となります。また、冬の乾燥状態は肌の代謝を低下させ、肌の乾燥状態を悪化させます。

肌の乾燥状態は、肌の乾燥状態を引き起こす原因の一つです。乾燥状態では肌の水分が減少し、肌荒れの原因となります。また、冬の乾燥状態は肌の代謝を低下させ、肌の乾燥状態を悪化させます。

乾燥肌の改善方法

乾燥肌の改善方法は、肌の乾燥状態を引き起こす原因の一つです。乾燥状態では肌の水分が減少し、肌荒れの原因となります。また、冬の乾燥状態は肌の代謝を低下させ、肌の乾燥状態を悪化させます。



× すっぴんを見られるのが
恥ずかしい!

× 顔を見るたびに
へこむ...

“素の自分を好きになれる” シンプル・スキンケア法

「素の自分を好きになれる」
シンプル・スキンケア法

「素の自分を好きになれる」
シンプル・スキンケア法

化粧水

潤った肌をとる保湿

3選

とろみのない さっぱりタイプを選びよう

とろみがあると、肌への浸透具合
がなかなか悪く思ってしまうので、あ
る程度さっぱりとしたテクス
チャーを選ぶのがポイントです。

- ① 肌の調子に合わせて「アミノ酸」系保湿成分が配合された、さっぱりタイプ。500ml 1,500円、300ml 1,000円
- ② アミノ酸系フリーの保湿成分、保湿成分が配合された保湿剤も、アミノ酸フリー。500ml 1,500円、300ml 1,000円



クレンジング

必要最低限の汚れをとる

7選

しっとり保湿力の高い タイプを選びよう

ヒアルロン酸や保湿成分が配合
されているもの、また、ジェルやフ
ォーム、ミルクタイプなど扱い上が
やさしいものを選んでおきたい。

- ① 保湿成分が豊富、保湿成分がアミノ酸系配合。多量のアミノ酸配合。500ml 1,500円、300ml 1,000円
- ② 保湿成分が豊富、保湿成分がアミノ酸系配合。500ml 1,500円、300ml 1,000円



コットンと手を使った Wアプローチでじっくり保湿

とろみがないタイプとつける順番が保湿
力アップを期待できます。ポイント
の手のひらで保湿が浸透しているかどうか
を確認する。手のひらに保湿剤がついてい
れば、浸透しているサイン。おなじみ手のひら
で保湿が浸透しているサイン。



② 手のひらでさらに保湿!
コットンで保湿が浸透したら、手のひらでさら
に保湿剤を塗り、手のひらで保湿剤が浸透
しているかどうかを確認する。手のひらに保
湿剤がついていれば、浸透しているサイン。

手でも手のひらで
保湿剤が浸透しているサイン
「保湿剤が浸透しているサイン」
手のひらで保湿剤を塗り、手のひらで保湿
剤が浸透しているサイン。



③ 浸透したらもう
手のひらで保湿
手のひらで保湿剤を塗り、手のひらで保湿
剤が浸透しているサイン。

ゴシゴシ洗いは厳禁! 丁寧になじませて落とす

ゴシゴシ洗ってしまえば、肌を傷める
原因になります。優しくなじませて
落とすのがポイントです。



② クレンジング時は
手のひらでぬるめる
手のひらで保湿剤を塗り、手のひらで保湿
剤が浸透しているサイン。



③ ぬるま湯で洗い流す
ぬるま湯で保湿剤を洗い流す。

美容大国 日本

春のスキンケア三カ条

- 一、乾燥らない
化粧品のほかにもアイアンシャンプーであることが重要
- 二、クレンジング徹底
お手入れには欠かせないクレンジングをしっかりと
- 三、保湿はこだわる
すべての工程でこれでもかというほど保湿する



乾燥を防ぐには保湿が重要ですが、保湿剤の成分が肌に残ることで乾燥の原因になります。保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。

何だって優しくなければいけない！

毎日のスキンケア プラスαのススメ

スキンケアの時間を減らしたことで気持ちも楽になり、さらに効果が高まるはず！そこで、毎日のお手入れを楽にするための方法グッズを紹介いたします。心強いご提案がいくつかありますので、ぜひ参考にしてください。

自分を洗う時はキレイが基本

顔が汚れているとスキンケアができませんから、毎日キレイに顔を洗うことが、女子力を高める重要なポイントです。アイアンシャンプーの効果が、お肌に優しく洗うことで、保湿する時間が長くなること、お肌の状態をよく整えること、不要皮脂を落とすことが、保湿効果を高めます。



アイアンシャンプー、アイアンスクrub、アイアンクレンジング、アイアンクレンジング、アイアンクレンジング

洗顔コトンを優しくおろす

乾燥を防ぐアイアンシャンプーと一緒に顔全体を洗い、お肌を優しく洗うことがポイント。洗顔コトンを優しくおろすことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。



香りの効力でリラックス気分

リラックス効果のある、アイアンシャンプー、アイアンスクrub、アイアンクレンジング、アイアンクレンジング、アイアンクレンジング。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。



心にも肌にも優しくお肌のパワー

お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。



乳液・クリーム 与えた水分を閉じ込める



はっとり肌感が残るタイプを選び

つけた後、肌表面に膜が覆った感じが残るかどうかが重要にして、この膜のベタベタが定着剤によって保湿した水分の蒸散を防ぎ、保湿力を高めます。

- ① 乾燥を防ぐタイプの保湿剤は、保湿剤による水分が蒸発し、お肌を乾燥させる原因になります。保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。
- ② 保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。保湿剤の成分が肌に残ると、肌の水分が蒸発して乾燥の原因になります。



まずは目元・口元から 時間差上げが生むパック効果

顔の中で乾燥が深刻なのは目元と口元。目元と口元は、乾燥が深刻になる部分からパック効果。乾燥を防ぐことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。



① 目の周りに使って 部分的になじませる

アイアンシャンプーで洗ったアイアンスクrubを、目の周りになじませる。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。

② 1分待ってから顔全体に

アイアンシャンプーで洗ったアイアンスクrubを、顔全体になじませる。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。

タイプが重要！

乾燥肌 シンプルスキンケア その効果のほどは？

「肌がかさかさした！」

「乾燥しているお肌を治すために、乾燥防止の方法でスキンケアを始めてみてください。お肌を優しく洗うことがポイント。お肌を優しく洗うことがポイント。」