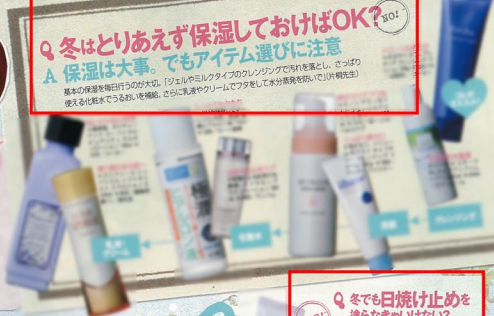






**Q 冬はとりあえず保湿しておけばOK? NO!**  
**A 保湿は大事。でもアイテム選びに注意**  
 基本的保湿を毎日行うのが大切。「ジェルやミルクタイプのクレンジングで汚れを落とし、さっぱり使える化粧水でうるおいを補給。さらに乳液やクリームでフタをして水分蒸発を防いで」(片桐先生)



**Q 冬になっても毛穴って開くの? YES!**  
**A 乾燥が原因で毛穴が開く**  
 冬の乾燥が原因で毛穴が開きやすくなる。保湿不足で肌のバリア機能が低下すると、毛穴が開きやすくなる。乾燥を防ぐために、保湿成分が豊富な化粧水や乳液を使うことが大切。

**Q 冬でも日焼け止めを塗らなきゃいけない? YES!**  
**A "UVケアは1年中"が常識**  
 "UVケアは1年中"は美容界での常識。肌老化に関わるUV-Aは夏と同じくらい降り注いでいます。UV-Aカット効果の高いPA++以上のものをお使いください。(片桐先生)

# 噂の真相

## Autumn & Winter

秋冬にすべケアがまるわかり!



**Q コットンや素手でスキンケアするほうがいい? YES!**  
**A 基本はコットン、敏感肌は素手で**  
 冬の乾燥が原因で肌のバリア機能が低下すると、毛穴が開きやすくなる。乾燥を防ぐために、保湿成分が豊富な化粧水や乳液を使うことが大切。



**Q 化粧水はコットンで塗るほうがいい? YES!**  
**A 基本はコットン、敏感肌は素手で**  
 冬の乾燥が原因で肌のバリア機能が低下すると、毛穴が開きやすくなる。乾燥を防ぐために、保湿成分が豊富な化粧水や乳液を使うことが大切。



**Q ミスト化粧水って使ったほうがいいの? YES!**  
**A 日中の乾燥対策にはミストが便利**  
 冬の乾燥が原因で肌のバリア機能が低下すると、毛穴が開きやすくなる。乾燥を防ぐために、保湿成分が豊富な化粧水や乳液を使うことが大切。



保湿成分が豊富な化粧水

日焼け止めは、SPFを高くてもPA++以上のものを選んで、使いやすいものを選びましょう。

片桐先生

肌ケア上級者を目指せ  
**応用編**  
 second step

**Q シートマスクで顔の乾燥をよけるのは乾燥をよけるの？**

**A 長時間の保湿効果があることも**

シートマスクは保湿成分がたっぷり含まれており、長時間の保湿効果があることも。乾燥をよけるだけでなく、肌の状態を整える効果も期待できる。



**Q 最近流行の固形石けんって乾燥肌には洗浄力が強すぎるの？**

**A 肌をややこしく乾燥肌でもOK**

固形石けんは洗浄力が強いですが、乾燥肌でも大丈夫。保湿成分が配合された固形石けんを選ぶことで、乾燥を防ぐことができます。



**Q 洗顔後すぐに使う美容液があるの？**

**A フォーミュラーで保湿効果がUP**

洗顔後すぐに使う美容液は、保湿成分が豊富に含まれており、肌の乾燥を防ぐことができます。また、肌の状態を整える効果も期待できる。



**Q 真冬のスキンケアの流行は？**

**A スーパーを美容液に注ぎ**

真冬のスキンケアの流行は、スーパーを美容液に注ぎ、保湿効果アップです。また、肌の状態を整える効果も期待できる。

**Q 肌は甘やかしすぎるの？**

**A 過剰にケアしても効果は同じ**

「ケアしすぎるのはダメではないですが、過剰にケアしても効果があるわけではありません。」(片桐先生) 基本をきちんと、か大事！



**Q 乾燥でガサガサになった唇は皮をむいちやったほうが治りが早い？**

**A クリームでの保湿が先決**

乾燥でガサガサになった唇は、皮をむいちやったほうが治りが早い。しかし、保湿が先決です。保湿成分が豊富なクリームを使うことで、乾燥を防ぐことができます。



**Q とろみがある化粧水っておんじりするの?**

**A** 美容成分がたっぷり入った保湿化粧水は、しっとりタイプよりも、とろみのあるタイプの方が、肌への浸透力が高まることがあります。とろみのあるタイプは、おんじりして使うのがおすすめです。

**Q アイクリームは上まぶたにも塗るべき?**

**A** 目をぐるっと囲むように塗って皮膚が薄くてダメージが強い目元は、専用アイテムでのケアがおすすめ。目の過敏になっていなければ、ぜひ上まぶたにも/片桐先生



正しいアイケアの方法★

1. 目元の保湿 2. 目元の保湿 3. 目元の保湿

目元の保湿はこれくらいがちょうどいいです。目元の保湿はこれくらいがちょうどいいです。目元の保湿はこれくらいがちょうどいいです。

**Q 生理前はいつもと違うスキンケアをするべき?**

**A** 保湿中心のシンプルケアを基本の保湿ケアをきちんとしていればOK。「肌が過敏になりやすく、ニキビなどもできやすいので、キワモノは使わずシンプルケアを心がけて(片桐先生)」

**Q 保湿ジェルってやっぱり使えて好きだけど、ちゃんと保湿効果はあるの?**

**A** 肌質が合うだけで保湿力は高くなる。ジェルタイプは、保湿成分が肌に浸透しやすいので、保湿効果は高いです。

**Q 洗顔中、泡を肌のにのせて数秒おくと汚れがとれるって本当?**

**A** 洗顔フォームは、泡を肌の上にのせて数秒おくと、汚れがとれる効果があります。



**Q ナイトクリームって新ケアで使ってもOK?**

**A** ナイトクリームは、保湿成分がたっぷり入ったので、新ケアでも使えます。

**Q 今お家で/アパに売っているスキンケアアイテムって?**

