

# 習慣から始める「地まつ毛」救済作戦

無意識だからコワイ。美まつ毛正誤表で  
あなたの習慣をチェック!

## 2 ウォータープルーフマスカラの落とし方



○専用クレンジングを  
指で馴染ませてから  
コットンでオフ



×専用クレンジングを  
コットンに含ませ  
ゴシゴシ

専用リムーバーは指に取ってまつ毛に馴染ませ、コットンや綿棒で優しくオフするのが正しい使い方。最小限の摩擦に抑えることができます。できればウォータープルーフタイプは落とすのが理想的です。

## 1 就寝時の姿勢



○就寝前に美溶液を  
塗布してあおむけ寝



×うつぶせ寝

就寝時は無意識のうちに目をこすったり、うつぶせ寝になってしまうことがあります。まつ毛に悪影響を及ぼす摩擦が起きます。就寝前はまつ毛美容液でまつ毛をコートし、極力あむけで寝ましょう。

## 4 ホットビューラーの使い方



○マスカラを  
つける前に使う



×マスカラを  
つけてから使う

まつ毛が乾燥しやすいホットビューラーは、マスカラ前に使用でカールを上げましょう。マスカラ後に使うと、確かにカールはキープされますが、まつ毛が過度に乾燥し切れ毛の原因になります。

## 3 ビューラーの使い方



○指でまつ毛を登えて  
から3段階でカール



×ビューラーでまつ毛  
をつかんで引っ張る

まつ毛の根元をはさみ、一気に毛先まで引っ張るようなカールをつけるのは真逆効果! 一度でまつ毛を左右に横で捉えた後、根元・中間・毛先と3段階に分けて、引っ張らないようにカールをつけましょう。

## 6 つけまつ毛の取り方



○リムーバーを  
塗ってからそっと取る



×ペリっとはがす

つけまつ毛は外すときに落としかけが。何とせず一気にはがすと目の皮膚が傷み、まつ毛の育成に影響が出てしまいます。乳液や専用リムーバーを綿棒につけ、馴染ませながら少しずつオフするのが正解。

## 5 マスカラのつけ方



○根元を  
避けて塗る



×根元にも  
がつり塗る

マスカラが固くつくにくい根元からつけていませんか? 根元から付るとオフトリづらくなり、抜け毛の原因。威力はアイラインで補い、マスカラは2mmほど根元から離してつけましょう。

## 8 エクステ



○地まつ毛が薄く  
なったら1カ月  
リセット期を設ける



×地まつ毛が薄くなっ  
ても続行

エクステは地まつ毛に重みがかかり負担を増やしてしまうので、やり過ぎ(100本など)は禁物です。また取れかけの際、処になって自分で取ろうとすると地まつ毛が薄くなってしまふ原因になります。エクステをしてまつ毛が落ちてきたと気付いたら、遅くとも、1カ月は強制的にケアすることをおすすめします。

## 7 まつ毛パーマ



○美容液でケア



×特にケアしない

パーマによってまつ毛自体がダメージを受けるので、美容液でのケアは必須です。サロンにもよりますが、毎日ビューラーを使うより、月1度のパーマキスちんケアの方がまつ毛が落ちない可能性も。パーマはサロンによって技術が違うので、自分に合った優秀なサロンを見つけることが大切です。

“エクステや  
つけまつ毛の発達で、  
地まつ毛ケアが  
無頓着になっている!?”

片桐衣理 先生  
衣理クリニック美参道 院長

美容医療・大学出陣、東京  
な美容と医療関係、美ス  
トティックなモデルや有名大々  
からも、注目を集める。医師  
として美容の現場、美容と  
して美容の現場とさまざまな  
角度からのまつ毛の発達に  
関心、美容と医療を生かして  
まつ毛の美容と医療、口コ  
ミで話題に。  
www.eri-clinic.com



50歳を迎えるころには  
まつ毛がない!  
そんな事態を避けるために  
まつ毛は成長期の後、休止期を迎え  
やがて抜け落ちる。同じ毛根の1本目  
が成長期になるときに2本目が育って  
いることが理想。そうでないとも本目  
が抜けたとき毛根に毛がない期間が  
でき、まばらに見えてしまうのです。  
つまり成長期にとれだす伸び、そ

のまつ毛が切れたり、長く抜けずに  
保てるかがポイントとなります。そ  
のためには、「正誤表」を参考に、正し  
くまつ毛を扱う、まつ毛美容液で朝晩  
いたわる、そして栄養バランスのい  
い食生活をすること。エクステなど  
長い毛のあるまつ毛が毛根に手に  
入るようになったら、地まつ毛のケ  
アがおろそかになっていないように感  
じます。未来に備え、まつ毛ケアを  
習慣づけましょう。

## 未来の美まつ毛を作る 「育む習慣」のためのコスメをご紹介

**毛を  
強化する美容液**  
まつ毛そのものを元気に強  
び、切れ毛を防ぎます

**毛根を  
強くする美容液**  
毛根に栄養を与えて、  
毛を元気にし、長く育てます

寝るが  
あひて  
ました!

1片利先生が開発したまつ毛美容液。イースペシャ  
ルドラマティカル アイラッシュ トリプルアクシ  
ョン ¥10,500 (個人製造研究所/宝麗クリニック表  
参道) 2育毛に効果のあるフルハゲを配合。Vend

**美容液入り  
マスカラ**

まつ毛の成長には、毛根に栄養を与えることが大切です。まつ毛の根元には、毛母細胞があり、ここから新しいまつ毛が伸びてきます。毛母細胞を活性化させることで、まつ毛の成長を促進することができます。本誌で紹介する美容液は、毛母細胞を活性化させる成分を含んでいます。毎日使うことで、まつ毛の成長を促進し、より長く、より太く、より黒く育てることができます。

**まばらまつ毛読者の  
「美まつ毛への道」  
3週間日記**

**渡邊みずきさん (30歳)**  
1歳の女の子のママ。「出産を機にまつ毛  
が抜けやすく、また切れるようになってし  
まい悩んでいます」



**BEFORE**



**AFTER**



**伸びる前に切れていたまつ毛が  
毎日のケアで伸びるよう!**

**5日目**  
クレンジングする度に毎回数本抜  
けていましたが、美容液をつけるよう  
になって抜けなくなりました。

**10日目**  
毎朝塗ってつけたら、ずっとない  
状態だった中央のまつ毛が切れずに  
伸びてきました!

**19日目**  
伸びてきたのはもちろん、一か一か  
にハリが出た気がします。スッピン  
での目元がアップしました。

まつ毛の成長には、毛根に栄養を与えることが大切です。まつ毛の根元には、毛母細胞があり、ここから新しいまつ毛が伸びてきます。毛母細胞を活性化させることで、まつ毛の成長を促進することができます。本誌で紹介する美容液は、毛母細胞を活性化させる成分を含んでいます。毎日使うことで、まつ毛の成長を促進し、より長く、より太く、より黒く育てることができます。