

教えてくれたのは



美容皮膚科・内科医

片桐衣理先生

皮膚クリニック院長。アイ
テムの力を最大限に発揮さ
せてくれる。ツボを押さ
えた正しいスキンケアが人気。

毎日の正解スキンケアで
明日も3年後もうるうる美肌☆

乳液って
必要ある？

敏感肌は
どうすれば
いい？

スキンケアの 「ここがわからない!!」 完全解決BOOK

なんとなく知っているつもりだけど、実はよく
わかっていないスキンケアの素朴な疑問、な
い？ 聞いてみたら、出てきた、出てきた！
毎日美肌でいるためには、すっきり解決しなすや。
一生モノの、正しいお手入れ作法を伝授します！

ワンピースV8875/マーキュリーデュオ

撮影/永谷知也(モデル/will creative)、伊藤幸寛(片桐先生、読者)、武蔵誠(商品) ヘア&メイク/中山友恵(スリーピース) スタイリスト/山口沙織 モデル/
鈴木ちなみ(本誌専属) イラスト/藤井昌子 取材・文/柏谷麻由子 デザイン/Jupe design

●商品のお問い合わせ先は、P258

Wash

キャミソール ¥980/セック
トップロー ¥490/セック
/パーシー ¥490/セック
/セック ¥490/セック

Cleansing

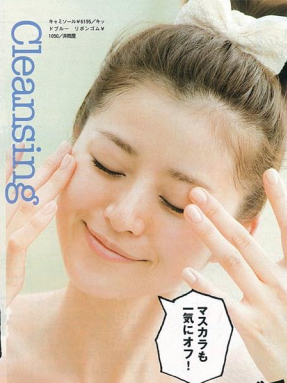
あなたは
大丈夫？

やりがちNGスキンケア

12連発!!



がっつり
二度洗い



マスカラも
一気にオフ!

汚れをしっかりと落とすため
NG4 洗顔は2回します。

オイルクレンジングで
NG1 一気にゴシゴシ
メイクオフします!

洗いすぎが逆に
べたつきを招くことも!

「Tゾーンがべたつく原因は、肌全体の乾燥。洗いすぎは乾燥を招き、べたつきを助長してしまいます。洗顔はうるおいを奪わない方法で、1度で十分!べたつく部分だけに泡をのせ、頬や口元は思い切って泡を省略しても」

ゴシゴシ洗いは
乾燥のもと!

「クレンジングは乾燥リスクが一歩高いステップ。摩擦により肌表面が傷つきやすくなります。決してこすらず肌をなでるようにしましょう。特に目まわりは皮膚が薄いのでリムーバーで全額とは別に落として」(片桐先生)

朝は時間短縮したいので、
NG5 洗顔料は肌の上で泡立て。
摩擦で肌が唖唖を上げてます!

「相当泡をこするわりに、泡は気泡が大ききとろっとしているはず。これは摩擦や洗浄成分で皮膚がかわれ、肝心の汚れは落ちません。ネットなどを使い、手の上できめ細かい泡を作って、肌をこすらないように泡で洗うようにして」

クレンジングしながらの
NG2 マッサージは一石二鳥♪
マッサージは洗ってから

「クレンジング料や洗顔料に配合されている洗浄成分がうるおいを奪いやすいし、汚れも絡んでいるので、クレンジング類でのマッサージはおすすめしません。もし、やるのなら洗顔後に行ってください」

爪で毛穴の汚れを
NG6 かきだすとすっきり
爪で肌を傷つけるという逆効果に

「泡は汚れを吸着するので爪でかきだすことも不要です。むしろ肌を傷つけてしまいます。また、鼻の上に鼻輪筋をのせてパック効果を得ている人もいますが、うるおいを奪ってしまうこともあるので、乾燥を助長させる恐れが」

熱いお湯で洗い流すと
NG3 ヌルつきがすぐ取れる
すすぎは人肌程度のぬるま湯が鉄則

「熱いお湯はクレンジング料とともに、肌表面の必要な成分も奪います。とはいえ冷水はクレンジング料をすすぎにくいので、ベストは38〜42度のぬるま湯。触れたとき、熱いとも感じない、ほどよい人肌程度の温度です」

自己流スキンケアや思い込みこそ、
美肌を阻む最大の敵!
思い当たる人は即刻改めて

Milk

Lotion

ワンピースW5000/ビアン
チェリ チュチュ

キミとミル W5000/ビアン
ソッドルー カチューム
1000/グラッドエッジ
1000

つけなくても
うるおうよ?

NG10 化粧水だけでも
うるおうから
乳液は使いません

フタをしなくちゃ
水分は逃げます!

「乳液は一瓶しとして、内装は数分でカラカラに。化粧水は必ず、油分がほとんど入ったアイテムでベールをかけて、これがフタとなり、うるおいを保ちます。今は軽やかな乳液やジェルも多いので、好きな質感のものを探してみてください」



内装、多量に乾燥

ベタツたのが苦手な人の乳液はついに、化粧水だけでもしっとりするからいいよね?

目指せ
1000回
叩き!

NG7 化粧水パッティング
100回やると
うるおうんですよね?

優しく押し込むほうが
浸透します

「化粧水をきちんと浸透させる条件は「10〜15分、人肌ほどの温度で密着させること。パッティングは物理的に刺激になるうえ、化粧水が表面につくだけで浸透はイマイチ。肌に優しく押し込むようにしましょう」



美人美容師さんの証言

化粧水パッティングを100回、コットンで乾くまでパッティングと繰り返すと浸透します。

NG11 美容液なら乳液の
代わりになる?

美容液はうるおいのフタではありません!

「美容液はジェル状など水溶性のものが多いもの。肌の水分や美容成分を保つという点では乳液には及びません。乳液はやはり乳液やクリームを重ねましょう。ただ美容液の使い方はものによって違うので、買うときによく確認を」



化粧品店さんの証言

予備で使っているから乳液より美容液。肌ももたててくれるし、しっとりするからOK?

NG8 洗顔後、しばらく顔を乾かす
と化粧水の入りがイイ

時間とともに肌内部のうるおいが蒸散!

「洗顔後は肌のバリアが薄くなるので、水分がどんどん蒸発すると自己防衛作用で肌はバリアを強め、化粧水の浸透しにくくなります。むしろ逆効果があるほうが呼び水になって浸透しやすいので、すぐに化粧水を! 入浴後なら、5分以内に」



正統派美容師さんの証言

乾いた肌はバリアが、化粧水がぐんぐん入ります。美容液は多量に乾くまで待つています。

NG12 日焼け止めは
真夏しか使わない?

紫外線対策は一年中マスト!

「肌老化を引き起こす紫外線のA波は季節変動が少なくないです。日焼けの季節になる日差しは4〜5月から急増。紫外線ダメージは日に蓄積するので対策は連年、年中紫外線対策ならスキンケア効果が高く肌なじみもよくおすすめです」



化粧品店さんの証言

UVカットの日中用乳液で肌がきしみそうです。だから紫外線対策は夏しかしません。

NG9 肌をパチパチ叩くと
化粧水が浸透しやすい

叩く刺激でメラニンがでやすくなる!

「NG7でも解説したとおり、叩いても浸透しやすくなるわけではありません。むしろ刺激による防御反応でメラニン生成がスタート。シミやソバカスが原因になる人特に、刺激は大敵。コットンでも手でも優しく押さえるようにつけましょう」



村上海子さんの証言

化粧水をしませながら肌をぐんぐん叩いていきます。浸透して気持ちいいです。

何を、いつ使えばいい？

アイテムの使い方&疑問を徹底解決！

意外と多いのが、スキンケアアイテムの使い方と選び方についての疑問。今さら人には聞きづらい素朴な疑問を一挙解決。肌やライフスタイルに合うアイテム探しに役立てて。

Q2 化粧水と普通の水ってどう違うの？

A 普通の水では肌の水分量を保つことができません



武部小百合さん

「化粧水には保湿成分が入っていて、肌でNMFという、うるおいの素と結合し、内部にとどまて水分を保つように作用します。一方、普通の水は、浸透することはできてもすぐに蒸発。肌の水分を保つことはできません。保湿能力がまったく違うので、化粧水を使うとうるおうのです」

Q1 なぜ正しいスキンケアが必要なの？

A 将来、シミ&シワ&たるみなどあらゆるトラブルが！



更岡千登さん

「25歳以降は肌の回復力が下降。化粧品も効きにくくなり、ダメージがたまってシミやシワとなって現れます。明日も1年後もキレイな肌でいるためには、毎日のケアで地道にダメージを防止しリセットするしかないのですが、間違ったケアだと老化をより早めることに。(片桐先生)」

Q4 肌に合う化粧品を見極めるにはどうすればいいですか？

A 使用感がOKならまずは2ヵ月使ってみること



高澤 浩さん

「最初にサンプルをチェックしてみて。使用感が気に入ったら購入してもOK！もし使用感が気に入らなかったり、肌に違和感を感じたり、ヒリヒリ感やゆがみがある場合は使用をすぐ取りやめて。肌医には急いで求めないこと。この時点でマイナス点があればもう1本。相性はこのごろがちょうど見極めときです！」



Q3 洗顔から乳液までライン使いしないとダメですか？

A ダメじゃないけれど、ラインで使う意味もあり。



田中 祥さん

「ラインはトータルで相乗効果を生むように作られているので、効率よく美肌を自覚せるといえます。でも肌に合っていない化粧品同士の場合はさほど気にしなくてOK。ツボを押さえておけばライン使いにこだわる必要はありません。ポイントは「うるおいを奪わないウレシレンジ。たっぷり使える化粧水です」



Q6 スキンケアアイテムはお母さんと共用してもOK？

A お母さん世代とは肌質や肌悩みも違うからNG



松尾 英子さん

「スキンケアはとてもプライベートで個人差があるもの。家族といえども同じです。40～50代のお母さんと20代のwith読者では肌状態も肌悩みも違いますし、20代には20代に必要なお手入れがあります。せめて化粧水以降はカウンターで相談断してもいい、自分の肌で選んだものを使いましょう」



Q5 安い化粧品は使わないほうがイイ？

A 化粧品の金額と美肌は比例しません。肌に合うものを



橋本 霞さん

「研究開発にもお金がかかっている高級な化粧品には確かに、希少で高級な成分がたっぷり使われてます。でも肌に合うものを正しく使ってこそ美肌は実現するもの。高級石けんでもゴシゴシ洗ったり、高級化粧水をチビチビつけても効果なし。化粧水は特に、手ごろなものをしみみかく使うほうが、with世代には断然おすすめです」



Q8 洗顔料はどう選ぶ?

A 肌タイプと泡立てやすさで

「通常使いやすいのはクリームですが、敏感ぎみなら固形石けん。ニキビが出やすいならパウダーを試してみて。いずれもキメ細かい泡をたっぷり作ることが大切。泡立てが苦手なら、泡で出てるポンプタイプを」



有田 優子さん

Q7 クレンジングの種類と使い分けの仕方を教えて!

A ミルクを基本に使い分けて

「with世代には洗浄力と潤い、のバランスがよいミルクかジェルがおすすめ。アイメイクは必ず先にオイルかリムーバーでオフして。拭き取りタイプやオイルは、時間がないときやハードなメイクをした日などのスペシャル用に」



有田 優子さん

Q9 化粧水の選び方は?

A 毎日使いはパシヤパシヤが◎

「水分が必要なwith世代は、みずみずしいパシヤ(シヤ)化粧水をたっぷり。よりコクが欲しいときはとろみ系でも。パシヤパシヤ系の後に重ねるのもおすすめ。敏感肌であれこれつけたくないときは1本で保湿できる化粧液も◎」



大野 祐子さん

Q10 乳液とクリームは両方必要?

A 乳液だけでもOK。乾燥するなら重ねても

「どちらもとるお肌にフタをする役割は同じ。クリームは美容成分が多く入っているのでエイジングケアにも役立ちますが、with世代なら乳液だけでもOK。冬など乾燥するときはクリームに代えるか、重ねづけしても」



大野 祐子さん

Q11 アイメイクリムーバーって使うべき?

A オイルでも代用OK!

「アイメイクは顔全体と分けて落とすことが大事。リムーバーは、オイルクレンジングでも代用OK。コットンの裏面に染み渡るくらいとり、まぶたに軽く当てて20秒。その後コットンをでこおろします。キフはコットンの角で拭き取って」



軽く押し当てておくことがポイント!



吉川 梨紗さん

Q10 乳液とクリームは両方必要?

A 乳液だけでもOK。乾燥するなら重ねても

「どちらもとるお肌にフタをする役割は同じ。クリームは美容成分が多く入っているのでエイジングケアにも役立ちますが、with世代なら乳液だけでもOK。冬など乾燥するときはクリームに代えるか、重ねづけしても」



吉川 梨紗さん

はコレ!

れば肌コンディションがみるみるアップ!

あなたの肌タイプは?

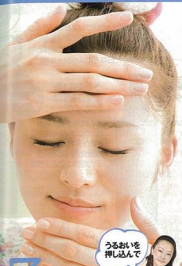


読者の70%が乾燥・敏感肌

with読者の70%は乾燥肌と敏感肌を自覚している人も40%。ほとんどが乾燥を自覚していて、半数の人が敏感状態も経験!

Q 毎日のスキンケア効果的な方法は?

A コットン&手を使ってダブルづけがおすすめ!!



うるおいを押し込んで

3 手のひらでハンドプレス

両方の手のひらで顔を包むようにやさしくハンドプレス。肌を温めるようなイメージで2〜3秒ずつ、目や口のまわりも忘れずに。



こすらないよう注意♥

2 2回目は手でたっぷりつける

コットンで肌全体に行き巡らせたら、手のひらのくぼみにたまるぐらいの量をとり、4本指で顔に押し込むようになします。



力を入れずにでてね

1 まずはコットンで顔全体に

とろみが少ないタイプを使用。コットン全体に裏まで染み込ませ、肌をやさしくなでるようになします。その際バックしても。

乾燥肌のデイリースキンケア、ここを教えて!

読者の7割が自覚している乾燥を、デイリーケアで完結するには? ありがたラブルの対応法もチェック!



乳液をはさんでもみ込む
コットンの乳液面をあわせて指で軽くもむ。再度顔に乳液をのばす。



Q3 コットンバック

作るのは? 2つどうやって?

A 乳液で作る
コットンを2枚に折り、乳液を500円玉大か4〜5プッシュと多めに。



3枚に開いて両側に
2枚を両側に貼り付け、もう1枚は2つに切ってTゾーンや口元に。



A 化粧水で作る

コットン全体に染み込ませる
パシャパシャタイプの化粧水をコットン全体に裏まで染み込ませる。

Q1 乾燥肌におすすめのアイテムは?

A バシャバシャ系化粧水、ミルクィな乳液がマスト

「デイリーケアは化粧水のダブルづけと乳液が基本。乾燥する部分に重ねるクリームもあるとナグー」



Q2 スキンケアの予算は1万円。おすすめの組み合わせは?

A クレンジングと乳液に投資を。化粧水は質より量!

「うるおいを奪わないクレンジングと、たっぷり使える化粧水のキモ。今までの2倍使うつもりで、買いやすいものを」



Q4 日中の乾燥が気になります。ミストだとうるおい持続感が物足りなくて……

A 乳液コットンを携帯!

「おすすめは乳液コットン。メイク直しのときに拭き取りながらなじませると、肌残も取れてうるおいも持続的で、一石二鳥。ジップロックに入れて持ち運びても!」

たった2週間、肌の水分量が標準値に! 肌・乾燥!



化粧水&乳液、
何をどう使う？

毎日のスキンケア、正しいの

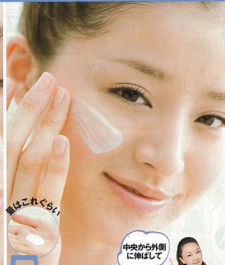
ディリーケアの基本は、化粧水での水分補給と乳液でのうるおいキープ。これはどんな肌質でも共通です！ 正しくつけ



キワまで
忘れずに

6 乾燥しやすい 目まわりに重ねる

目や口のまわりの乾燥が気になるときは、乳液やクリームを重ねて。決してこすらず指の腹でそっとなじませるのがポイント。



真ん中くらいに伸ばして

5 乳液は肌を なでるように

500円玉大の乳液を片手の指で少しずつなじませ、ハンドプレス。両手に乳液を塗りこんで一気につけるより刺激が少なく。



手の甲が
センサー

4 うるおい具合を チェック

頬やこめかみの肌が、バック後のようにひんやりムチツとしていたら満タンOK。物足りなければ化粧水を追加してなじませて。

肌が敏感になったらどうすればいい？

元からや、季節の変わり目や体調で、敏感になるという人多し。ヒリヒリ肌はこうしる！

Q1 敏感肌になったときのケアは何を使う？

A 保湿重視の ミニмумステップに

「肌のバリアが弱っている状態なので、とにかく保湿を保湿。低刺激のクレンジングも化粧水も乳液のミニмумケアに。保湿剤は乾燥がひどい場合もあるので、Tゾーンだけにするのも有効です」



Q2 敏感になっているときに やってはいけないお手入れは？

A ゴマージュや美白などの 攻めのケア

「ワイルドな成分が入っているエイジングケアや美白、物理的に刺激が強いゴマージュといった攻めのケアはお休み。肌が不安定なうちに行うと効果がいまいちばかりかダメージも増えてしまいます」



Q5 ニキビができちゃった！ お手入れを変えなきゃ！

A 保湿ケアは継続して ニキビケアをプラスオン

乾燥はニキビを悪化させるので、保湿しながらスポットケアを。赤みが収まったら拭き取りケアをしてもOK。とにかく保湿に気を付けるようにして。

Q7 肌がガサついて 化粧水が 浸透しません

A やさしい角質ケア をとり入れて

「ターンオーバーが乱れ、古い角質がたまって肌が厚くなっている状態。うるおいが入りにくいのでさらに乾燥して厚くなるという悪循環。肌にやさしい角質ケアを加えてみて」



Q6 目の下のクマ、 どうすれば 取れますか？

A ツボ押しとホットタオルで 目まわりの血行をアップ

with世代に多いのは血行不良によるクマ。お手入れ時にツボ押しやホットタオルでのアイマスクをし、血行アップを。



まだ早い? もうやるべき?

スペシャルケア、正しいのはコレ!

毎日お手入れしていても、追いつかない悩みのひとつも出てくる頃。美白やアンチエイジングはもう必要? 目元は? パックは何を選ぶべき? スペシャルケアの疑問に答えよう。

Q2 目元は専用アイテムを使ったほうがいい?

A シワやクマが気になるなら専用アイテムを

「保湿目的なら全顔用の乳液やクリームの重ねづけでOK。シワやクマなどの悩みをケアしたいなら、やはり専用アイテムを」。目元は老化サインが出やすい場所だから早めにケアを始めてシワはなし!

Q1 アンチエイジングって20代でも必要ですか?

A サインを感じたらスタート
エイジングケアは先手必勝

「毎日スキンケアをしていても「何かなんだか違う?」と感じる瞬間があるはず。小シワやうるおいの不足りなさ、しほみ感、あるいはくすみ、そんなサインを感じたら初齢化ケアの始めどきです。エイジングケアも予防が命。20代でも早すぎることはありません」

Q4 ブースターって何ですか?

A スキンケアの浸透を高める働きが。洗顔後、最初に使用

ブースターは引き上げる「膜」味。洗顔後の肌を素早く整え、化粧水などを引き込んで働きを高めるアイテム。いつものコスメの濃度がイマイチなときなどに。

Q3 マスクの選び方を教えてください!

A 保湿? クレンジング? 目的でチョイス

「保湿したいならシートや洗い流すクリームタイプ、角質ケアやディープクレンジングなどの浄化目的ならクレイやピールオフタイプを。浄化系マスクは特に、頻度と使い方を守って使いすぎに注意」

Q6 未来の肌ってわかりますか?

A 高い確率で母の肌に似る!

「お母さんの肌をよく見て。シワが多い? シミが出やすい? 年の割にハリツヤがある? それがお母さんの肌の将来像です」

Q5 美白はいつから始めたらいい?

A 春から始める人、一年中使う人が増加中

始める時期に正解はなく、始めたいときに、という回答。以前は夏に、紫外線ダメージ防止のために使う人が多かったけれど、最近は夏以外も使う人が増えているよう。