

ワキ、腕&脚、頭髮、顔回りetc...

毛悩み お助けBOOK

毛が気になる季節到来☆ 乙女の尽きない毛悩みに専門家が答え。
セルフケアからクリニック脱毛まで、解決テクを一挙大公開します！

撮影／永持侑里 早坂佳美 イラスト／葉々子 ふじいひめか 文／櫻木えみ

毛にまつわる
都市
伝説

カミソリで剃ると
毛が濃くなる？

✕ 「剃ると、毛の先端が根元と同じ太さになるため、濃く見えるだけです」(池下先生)

白髪を抜くと増える？

✕ 「抜いても増えませんが、同じ毛根からはまた白い毛が生えてきます」(平田先生)

タバコを吸うと
鼻毛が増える？ ○ 「汚染された空気の防御反応として増えます」(亀山先生)

摩擦で毛が濃くなる？

○ 「摩擦が起きやすい部位には、皮膚を守る機能が働き、ムダ毛がたくさん生えてくることもあります」(片桐先生)

毛のないところから
1本だけ長い毛。抜くと体に悪い？

✕ 「長い毛を伸ばす細胞があると生えます。ほとんどは抜いても問題ないもの」(椎名先生)

教えてくだ
ざったのは
この方々



衣理クリニック
表参道
片桐衣理先生

美容、アンチエイジングにこだわった施術が大評判！ 美容皮膚科医、内科医。http://www.eri-clinic.com/

ちゃんと剃っている
はずなのに、
毎回必ず剃り残しが！
(23歳・アルバイト)

サークルの男子に腕
が当たって、「痛ッ！
チクチクする」と
言われてしまった。
(19歳・大学生)

みんなこんなこと
で悩んでいます！

中学時代からスネ
毛を剃り続けて
いたら、男並みに
濃くなっちゃった！
(20歳・大学生)

剃った後に何も塗らずに
放置したら、腕と脚が乾燥
しちゃってカユい！ つい
かきむしっちゃいます。

何か月も同じカミソリを
使っていたら、スネが傷だらけに。
夏でも生脚は絶対出せない(泣)！
(24歳・会社員)

何でお手入れしてる？

脱毛除毛器4.2%

その他8.2%

脱毛ワックス
6.3%

カミソリ81.3%

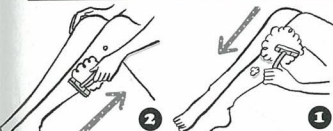
面積の広い部分なので、
手取り早いカミソリ派が
8割。安さでもまた魅力。

毛悩みNo.1

腕&脚

露出が多く、人目につく部位の腕&脚が
お悩みNo.1！ 剛毛で悩む子も多数。

腕&脚の正しい剃り方はコレ



毛の流れに逆らって
2回目のシェービング

下から上に向けて剃っていく。
①の段階で残ってしまった短い
毛も2度目でキレイに剃れる！

毛の流れに沿って
1回目のシェービング

上から下へと毛の流れに沿って
優しく剃る。この段階で、長め
だった毛は短くカットされる。

長もちするシェービング&脱色の併用で お手入れの回数を減らすことが大事！

カミソリでのセルフケア派が圧倒的だった。腕&脚。肌の
トラブルを起こさないためのケア方法とは？

「剃ると角質も削り取られるため、肌荒れの原因に。お手
入れ後、油分が入ったクリームで保湿して。色素沈着や炎
症などのトラブルを回避するために、カミソリでの処理は、
月1回程度にとどめるのが理想。抜く処理も、毛が角質の
下で伸びる埋没毛や炎症につながりやすく、危険です。脱
色で毛を目立たなくするのもオススメ！」(片桐先生)

「正しい剃り方をマスターするのも、肌を傷めないため
には大事なことです。剃る前に、お風呂や蒸しタオルで毛穴
を開かせるとキレイに剃れます。順剃り、逆剃りと2回剃
るのも◎！ もちが違ってきますよ！」(能登谷先生)

こんなカミソリの使い方はNG

おすすめ
アイテムは
コレ！



何も塗らずに剃る

そのまま剃るのは肌が荒れるの
で絶対に×。必ずシェービング
フォームを塗り、肌を保護して。



ずっと同じもの
を使っている

カミソリは、長い間使ってい
ると切れ味が悪くなるのでNG！
2〜3回使用したら交換して。



カミソリを使い終わ
った後、放置している

放置は、サビや刃こぼれの原因
に。毛や汚れを水で流して、風
通しのよい場所で乾燥させて。



剃った後、放置

剃った後は肌の油分が失われて
いる状態に。化粧水や乳液でケ
アをして、しっかりと保湿を。



毛抜きで抜いてると
ものすごい時間が
かかってムダな気が
かかって目も肩も疲れる～！
(18歳・大学生)

みんなこんなこと
で悩めます！

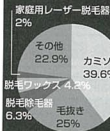
抜いたり剃ったり
を繰り返してたら
鳥肌みたいなツブ
ツブになった！
(23歳・大学生)

毛抜きで抜いたら
炎症を起こして
大きなニキビみたい
になっちゃった！
(22歳・事務)

1つの毛穴から何本が生えて
いることを人に指摘され
大ショック!!
即、レーザー脱毛へ。

剃りすぎたせいか、色素沈着
してワキが黒っぽい泣。
でも毎日剃り続けてます……。
(24歳・アルバイト)

何でお手入れしてる？



ピンセットや脱毛器で「抜く」処理をする人が多数。
時間がかかって面倒な箇所。

毛悩みNo.2 ワキ

何年も続けてきた自己処理で、肌を傷め
ひそかに悩んでいる子が多いゾーン。

ワキのお手入れには油分が必須！
何度も剃らず、1度剃りですまして

ブツブツや色素沈着……トラブルに悩む人の多さがダン
トツだったワキ。どうすればキレイな肌になれるの？
「ワキは動いて擦れるため、もともと色素沈着が起きやす
い場所。さらに、頻繁にカミソリで剃ってしまうと、肌は
どんどん黒ずみます。お手入れは週1程度に。また、剃る
時に石けんをつけるとよく剃れますが、肌が乾燥し傷むの
で×。油分が含まれるワセリンを塗ってからお手入れを。
毛がすぐ生えてしまう人には、電動シェーバーが○。毛を
短くカットしてから1度で剃るのがポイント」(平田先生)
「ワキのシェービングは、何度も剃ると炎症などのトラブ
ルを起こしやすいので、順剃り1回のみに。手で皮膚を引
っぱり毛を立てせると、1度で深く剃れます」(能登谷先生)

ワキの正しい剃り方はコレ

皮膚を引っ張り
毛を立てると
仕上がりが○！

ワキはくぼんだ形をし
ているので、剃り残し
が多い部位。皮膚をグ
イッと引っ張り、表面
をフラットにするのが
コツ。毛が立つので、
キレイに剃れる♪



平らに

ワキのトラブルこうやって対処せよ！

ピーリングで
黒ずみを改善

▶塗るだけでOKの簡
単ケア。イースペシャ
ルマイルドドクター
ピール¥5775 (衣理ク
リニック夜夢道 美人
製造研究所)



おすすめ
アイテムは
コレ！

できものが
できてしまう…

何度も剃ると毛の根元にばい菌が入り炎症を
起こす危険性が、抜く処理も、毛の根元の血
管が切れて炎症を起こすブツブツになりやす
いので避けて、ワセリンでの保湿も忘れずに。

色素沈着
しちゃう…

ムダ毛を剃ると、一緒に角質も取れ
てしまい肌は乾燥します。赤くなっ
ても放置しておくで色素沈着するの
で、毎日保湿をしっかりと行って。お
手入れの頻度もなるべく控えめに。

処理しすぎ？
埋没毛に
なってしまう…

ムダ毛を抜いていると、毛が皮膚から出られ
ない埋没毛になることも。自然に抜け落ちる
場合もあるけれど、炎症を起こす毛嚢炎(も
うのうえん)になってしまう危険性も！ 気
がついたら早めに病院に行って相談して。

どこで悩んでる？

1位 眉毛

2位 ヒゲ

3位 まつ毛

毛悩みNo.4

顔回り

顔回りは、ちよくちよく処理する必要のある眉毛が1位。女子にも生えてきてしまうヒゲは僅差で2位。まつ毛の減りも深刻な悩み。

場所が場所だけに、失敗できない大事な顔の毛処理。でもトラブルも多い場所。

眉毛

顔の印象を大きく左右する眉毛の形。処理する時は慎重に行って！

正しい眉毛の剃り方

ムダな毛を1本ずつ剃る ②



眉下を剃ったら、鏡でバランスを見ながら、気になる毛を1本ずつ剃って。

まずは眉の下だけ剃る ①



眉上を剃ると、バランスが悪くなりがち。まずは下のみ剃るのがコツ。

脱毛+眉デザイン
顔立ちに合った眉をデザイン後、余分な毛を医療レーザー脱毛で処理できる。

3回で自己処理のわずらわしさを解放される！ 眉ビューティーコース ¥31500(衣理クリニック表参道)

おすすめアイテムはコレ！

ヒゲ

鼻下以外に、アゴや頬に生える場合も。肌を傷めない方法でケア！

正しいヒゲの剃り方



しっかりと保湿する
再び小豆大のワセリンを塗ってから、化粧水、乳液で肌を保湿。



ワセリンを塗り、剃る前に洗顔はNG。ワセリン小豆大をのばして塗ってから剃る。

まつ毛

濃いめのアイメイクのせい？ 地まつ毛が激減した女子、急増中。

まつ毛を傷めるNG行動！



クレンジングでこする

アイメイクを落とす時つい力を入れてこすりがち。まつ毛がどんどん抜けやすくなる！

頻繁にエクステ&つけま

まつ毛エクステやつけまつ毛は、地まつ毛に相当ダメージが。たまにはお休みの期間を。



水だけで顔を洗う
剃った部分は皮膚の油分が落ちているので、石けんは使わずに洗顔。