

プロ直伝 ビューティー・テクニク

池田 保子先生
大谷 静江先生
ノゾミエリカ先生
小林 美子先生

肌の乾燥を防ぐための保湿ケアは、欠かすことができない基本のお手入れ。空気が乾燥する本格的な冬に向けて、重視する人も多いでしょう。

「でも、その前に、肌かとももと持っているうるおい目を向けてください。細胞の水分保持力ができるだけ失われないように、まずは守ることが大切」と指摘するのは、衣理クリニク表参道の片桐衣理先生。

「クレンジングや洗顔で肌をさっぱりさせるのが好きという人は、とくに注意が必要です。過度な洗浄が肌のバリア機能を損ない、うるおいを奪っている可能性があります。それでなくても、加齢により肌自らがうるおう力はほとんど

うるおいを
増やして
逃がさない
肌作り

冬場の肌のかさつき、年々症状がひどくなっていますか？
大人の肌の乾燥は、外からうるおいを与えるだけでは不十分
もともと持っているうるおいを守り、育てるお手入れ法で、
しつとりした肌を手に入れましょう。



紙下しすから、まずはメイクや汚れの落とし方を見直しましょう。

正しいクレンジング・洗顔のあとは、時間をおかず、化粧水でしっかりと水分を補給します。

「肌が本当にうるおっているのか、手のひらで確かめながら、すみずみまで浸透させます。乳液やクリームは肌の水分を逃がさないために蓋をしてくれるもので、たしかに大事ですが、それも土台が整ってこそ。スキンケアの8割は、クレンジングと化粧水で決まると言っても過言ではありません」

コツさえ覚えれば簡単にできる、3つのステップを紹介します。今日から実践してみましょう。

●教えてくれたプロは 片桐衣理先生



かたぎり えり / 衣理クリニック表参道院
院長美容皮膚科・内科医として、内外に働きかける最新美容医療を提案している。美しく健やかに年を重ねるためのアンチエイジング法が女性に人気。

うるおい力が落ちていませんか？

以下の項目のうち、当てはまるものをチェックしましょう。
ひとつでも該当するものがあれば、うるおい不足に陥っている可能性があります。

- 肌が敏感になることが多い
- 季節を問わず、乾燥が気になる
- 保湿しても、すぐかさつく
- 洗浄力の強いメイク落としを、長年愛用している
- 洗顔するときは、すっきり洗い上げないと気が済まない
- クリームはべたつくので使わない
- 入浴後、スキンケアを始めるまでに10分以上は経っている



1

クレンジングで 落とすすぎない

「メイクを落とすクレンジング料と、そのほかの汚れを落とす洗顔料を使って2回に分けて洗う、いわゆるダブル洗顔は、基本的には不要。みなさんは普段、それほど濃いお化粧をしているわけではありませぬね。1回で十分落とせます」と、片桐先生。

るなら、マイルドな洗浄力のミルクやジェルタイプがおすすめとか。クレンジングと洗顔の機能を併せ持ったタイプを選びましょう。「皮脂の多いTゾーンにクレンジング料をなじませたら、あとの部分は、ついでに感覚で軽くタッチ。ゴシゴシこすって刺激を与えないことも大切です」



1 ヒアルロン酸など、保湿成分をリッチに配合、肌のうるおいをきちんと保ちながら、汚れだけをオフする、イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7,000 / 美人製造研究所(衣理クリニック表参道)

2 保湿成分を豊富に配合して、肌をうるおしながら、汚れだけをオフする、クレンジングジェル 220ml ¥7,000 / 美人製造研究所(衣理クリニック表参道)

3 保湿成分を豊富に配合して、肌をうるおしながら、汚れだけをオフする、クレンジングジェル 220ml ¥7,000 / 美人製造研究所(衣理クリニック表参道)

4 保湿成分を豊富に配合して、肌をうるおしながら、汚れだけをオフする、クレンジングジェル 220ml ¥7,000 / 美人製造研究所(衣理クリニック表参道)

3

膜を作つて とじ込める



「保湿効果の高いクリームを塗ることで、肌の水分を逃がさないようにとじ込めることができます。」

最後は、与えたるおいを逃すことなく肌に封じ込めるために、油分が入った乳液やクリームで仕上げを。冬は油分量が多いクリームがより適しています。べたつきことなくさっぱり使えるもの、こつくりした使用感のものなど、好みに応じて選びましょう。

を加えて、まず、1回分の量を手にとり、目と口の周り、さらに頬ジワのできやすい首に塗り、1〜2分置いてから全体に伸ばします。乾きやすい部分に最初に塗ること、パック効果を狙えるので、シワやたるみが気になる部分はいっかり守られ、全体的にしっとりした肌を整えます。(片桐先生)

困ったときの スペシャルケア

ケアしても乾燥が癒やされないときのための、奥の手をご紹介。クリームを塗った後、ラップで巻いた蒸しタオルを5分ほど顔全体にあてましょう。ラップにより密着度が増し、温感がしっかり肌に伝わるので、化粧品の保湿効果がアップします!



① 乾燥がひどいときは、化粧水と乳液のかわりに、クリームを塗ることで、肌の水分を逃がさないようにとじ込めることができます。

② 乾燥がひどいときは、化粧水と乳液のかわりに、クリームを塗ることで、肌の水分を逃がさないようにとじ込めることができます。

③ 乾燥がひどいときは、化粧水と乳液のかわりに、クリームを塗ることで、肌の水分を逃がさないようにとじ込めることができます。

肌の基礎体力を上げる 4つのアイデア

日中の紫外線対策も 忘れずに

肌の乾燥は紫外線も原因のひとつでもあります。UV対策は冬でも忘れず、紫外線対策の基礎として保湿も忘れずに行ってください。



保湿成分、アミノ酸に富み、紫外線対策にも効果的。さらさらとしたテクスチャーで、UVケアと保湿の両方をサポートする保湿剤。肌なじみよく、保湿効果を持続させる。保湿剤。保湿剤。保湿剤。



保湿成分、アミノ酸に富み、紫外線対策にも効果的。さらさらとしたテクスチャーで、UVケアと保湿の両方をサポートする保湿剤。肌なじみよく、保湿効果を持続させる。保湿剤。保湿剤。保湿剤。

水とタンパク質を積極的に摂ろう

体内の水分不足もうるおい低下のもと。1日最低1.5Lの水を摂取することを習慣に。また、細胞の元になるタンパク質が不足しないよう、食事で意識的に取り入れて



新発想のスキンケアに注目!

今までにない発想で「保湿成分」がアミノ酸、保湿成分に富み「アミノ酸」も保湿効果も高まる。保湿成分も高まる。保湿成分も高まる。



保湿成分に富み、アミノ酸に富み、保湿効果も高まる。保湿成分も高まる。保湿成分も高まる。

つけて眠る ジェルマスクが便利

睡眠中は、肌のうるおいが保たれる状態。そのときに、手軽に保湿効果のある「ジェルマスク」を付けて寝ると、保湿効果も高まる。



保湿成分に富み、アミノ酸に富み、保湿効果も高まる。保湿成分も高まる。保湿成分も高まる。



保湿成分に富み、アミノ酸に富み、保湿効果も高まる。保湿成分も高まる。保湿成分も高まる。

撮影協力

写真：アミノ酸、保湿成分に富み、保湿効果も高まる。保湿成分も高まる。保湿成分も高まる。

美人製造研究所(表理クリニック表参道)
☎03-5786-0700