

今さら聞けない!?

基本の冬肌ケア Q&A

しっかりおさらい
しましょう!



Q. 冬も夏と同じ日焼け止めを使った方がいい?

A. 冬は刺激の強くないものを。

紫外線の量や強さが夏ほどではない冬の間は、あまり強い日焼け止めを使う必要はありません。日焼け止めの中には肌に負担をかけるものが少なくないので、**冬は刺激の強くないものを選びましょう。**

Q. お風呂でクレンジングや洗顔をしてもいい?

A. 熱いお湯は避けましょう。



お風呂での洗顔は湯気がスチーム代わりになって毛穴を開き、汚れが落ちやすくなるというメリットがあります。ただし、**熱いお湯では、肌に必要な油分まで洗い落として、乾燥を招くので注意が必要です。**またシャワーの水圧が肌に負担をかける場合もあります。人肌程度のぬるま湯を手ですくってやさしく洗い流すようにしましょう。

Q. ゴシゴシ洗顔はやっぱりNG...? 洗い方のポイントを教えて!

A. 摩擦は厳禁! たっぴりの泡で優しく!

泡を転がすように♪



洗顔の際に最も避けたいのが**“摩擦”**です。肌をこするとデリケートな肌はダメージを受けて、シミやシワなどを引き起こします。

◆◆◆ Lesson ◆◆◆
洗顔料を泡立てパフなどを使って十分に泡立てたら、たっぴりの泡を顔全体にのせ、肌の上で転がすようになませます。指と顔の間に泡のクッションを狭んでいるような感覚で、汚れを浮か上らせて落とすことが大切です。

Q. シートマスクは長時間肌のにせる方が効果が高まる?

A. かえって肌の乾燥を招くことも。

時間を守って♪



潤いを与えるスペシャルケアとして効果的なのが、シートマスク。しかし、**長時間の使用はシートの水分が蒸発するときに、肌の水分も一緒に奪われてしまい、かえって肌の乾燥を招きます。**必ず記載されている時間を守りましょう。

◆◆◆ Pickup ◆◆◆
シートマスクの中でも、凹凸のある顔に隙間なく密着する新形状の「3Dマスク」が話題です。ケアを怠りがちなアゴ下から首まで包み込めるタイプなら、顔と同時にケアできて、忙しい女性にぴったり!

UVケア

+ 保湿ケア

= 冬の肌トラブルを回避

冬肌を守る 紫外線&乾燥対策

ダブルの対策でお肌をいたわりましょう!

気温が低く日照時間も短くなる冬。紫外線の量は、春夏と比べると少なくなりますが、全くなくなってしまうわけではありません。紫外線は目に見えないため、“熱”を感じない今の季節はどうしても意識が薄れがちですが、引き続き対策は必要です。

冬の空気は乾燥しているので、その影響で肌も乾燥してバリア機能が弱くなり、ちょっとした刺激にも敏感になります。そんな肌に紫外線が降り注ぐと、大きなダメージとなって、シミ・シワが肌に残りやすくなるのです。

そのため、冬場はきちんと紫外線対策をしつつも、保湿に重点をおいたケアが大切です。冬の間しっかりと保湿ケアをしておくこと、夏に受けた紫外線のダメージを素早く回復させるだけでなく、次の春に浴びる紫外線に対するバリア機能を高められるようにもなります。

あなたの**冬肌**は大丈夫!?

ダメージCheck✓

- 寒い季節は水ではなく熱めのお湯で顔を洗う
- クレンジングや洗顔は、ゴシゴシと力を入れる
- 真夏以外は特に紫外線対策をしていない
- エアコンは強めにつける習慣がある
- 栄養が偏ったアンバランスな食事が多い
- ストレスを感じやすく、睡眠不足の日が多い

WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

室内環境を整えよう!

肌の乾燥を防ぐには、環境づくりも大切。エアコンの効いた室内で一日中デスクワークをしているという人は、デスクに卓上加湿器などを置くのがおすすめ。加湿器までは難しいという人は、マグカップにお湯を入れて置いておくだけでも乾燥対策に繋がります。



乾燥のメカニズム

肌が乾燥すると、角質にあるバリア層の水分が不足し、外部からの刺激に敏感になります。

