

Case 19 花粉症のときはメントールリップを鼻周りに塗ると心地よくしっとり (37歳 主婦ほか)



清涼感と保護力を利用したグッドアイデア

はかきによる実践している人が多数。プロはどうみる? 「なかなか画期的です。メントールの清涼感が鼻詰まりを楽にするし、油分があるのでガサガサ肌をとりあえず落ち着かせることもできます。ただ回復効果はないので、あくまで応急処置と考えて」(医師 津田攝子先生)



程よいメントールの清涼感とのびのよさが人気の秘密。ロート製薬 メンソレータム薬用リップスティックR (医薬部外品) ¥399

担当野村もやってみました!

鼻の下にスティックで直接塗ったら、スーッ感が気持ちよく、鼻詰まりの不快感が少し改善! 適度にゆるいテクスチャーなのであまりベタベタが気にならないのもいい感じです。(編集担当・野村)

Case 20 化粧水→乳液→美容液→オイルの順で塗った後、ジェルクリームをつけるとオイルがしっかり浸透して肌がツルツルに! (28歳 事務)



ジェルと同時に使うことでオイルの浸透力アップ

「オイルがジェルの水分と混ざると、肌に浸透しやすくなります。ジェルの後にオイルを使っても効果は変わらないので、仕上がりの感触の好みで順番を逆でもOK。ただ、オイルの使いすぎは過剰ケアになることもあります。若い肌なら1~2滴で充分」(医師 津田攝子先生)



スキンケアは「テクニク」の緩いものからが基本!



肌の上できちんと均一に混ざらないケースも

「オイル中の成分にもよりますが、オイルの後からジェルクリームを重ねても、肌の上では均一に混ざらない(キレイに乳化されない)場合も多いと思われれます。そうなるジェルクリームが肌によく浸透せず、せつかくのクリーム効果も期待できません」(カネボウ化粧品研究所 引間俊雄さん)



このアイテムが便利!

マッサージ、美白、クリーム・パックと3つの機能を備えたジェルクリーム。夜のお手入れが簡単。カネボウ化粧品 ブランシール ホワイトニングナイトコンディショナー (医薬部外品) 40g ¥5,040

保湿

Case 16 化粧水をつけるときはコットンを先に水でぬらすとしっとり感がアップ (25歳 事務)



肌への刺激を和らげる効果もあり

「肌が弱っているとき、化粧水やコットンの刺激を和らげたいときにも使えるテクニック。水道水はカルキが入っている場合があるので、できればミネラルウォーターを使って」(医師 中野あおい先生)



水でぬらしたコットンはある程度絞って使うこと!

「ぬらしたコットンにそのまま化粧水を足してしまえば、化粧水が薄まってしまって保湿効果も半減。両手のひらではさんである程度絞って」(ヘア&メイクアップアーティスト 原田玲奈さん)



右/カルシウムやマグネシウムをバランスよく含む、ナチュラルミネラルウォーター。エビアン 500ml ¥136 左/白金ナノコイドが肌細胞の老化をストップ。アプトプラチナウォーター・アプト 500ml ¥238

Case 17 化粧水に炭酸水を混ぜてコットンでパティングすると肌にハリが出ます (26歳 事務)



炭酸水美容効果はなんともいえない

疲労回復の効果が高いといわれる炭酸水。美肌効果も高そうだけれど実際は? 「炭酸水は弱酸性で血行促進効果もありますが、肌には直接浸透させるときにとれくらしい美肌効果があるのかは、なんともいえないというのが実情です。通常のコットンパックでも充分だと思いますよ」(医師 津田攝子先生)



このアイテムで解決!

コットンパックに最適。丸三産業 精製水でうるおいビューア ふきとり専科&パック 20包 ¥328 (編集部調べ)

Case 18 洗顔料にはちみつを入れて洗うと顔がふっくらもちもちに♪ (32歳 販売)



ビタミンBなど肌にいい成分がたっぷり

「はちみつ洗顔は昭和初期から行われている昔ながらの美容法。はちみつにはミネラルやビタミンBがたっぷり含まれていて、美肌にはとても効果的です。ただし、はちみつの種類によっては肌への刺激が強いものもあるので、中身をきちんと確認して」(医師 中野あおい先生)

担当野村もやってみました!

泡立てた洗顔料にはちみつを数滴プラス。顔にのせると、ほんのり濃厚はちみつの香りに癒されます。洗顔後の肌はベタつかないのに、なんとなくしっとり柔らかくなる感じ。おすすめ! (編集担当・野村)



肌や髪にも使える、保湿力の高い美容はちみつ。スポイト瓶で携帯にも便利。ビー・HACCI ヒアルロン酸入りはちみつ 40g ¥3,900

Case 13 たまに浴用石けんで洗顔。さっぱりツルツルになって快適! (30歳 主婦)



うるおいの落としすぎに注意

「浴用石けんは洗浄力が強いので、うるおいの落としすぎには注意。自分ではオイル肌だと思っても、実は肌の辺りが乾燥している場合も多いです」(医師 津田攝子先生)



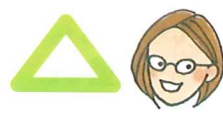
突っばりを感じなければ問題ありません

「ご本人が快適なら、たまに使う分にはOKかと思えます。ただし浴用石けんは洗顔料に比べてうるおい成分が少ないので、保湿対策はしっかりと」(美容ジャーナリスト 奈部川貴子さん)



Tゾーンのベタつきが気になる人は、洗顔料でさっぱり洗った後、気になる部分のみ2度洗いすれば、石けんを使わなくてもスッキリ。

Case 14 パフに洗顔料をつけて顔を洗うと泡立ちがいいです (27歳 事務)



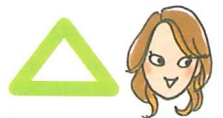
手がいちばんですが使い方がOK

「確かに泡立ちが良いですが、手に比べると力加減がわかりにくいので洗いすぎの可能性も。優しくなでるつもりで洗って」(ヘア&メイクアップアーティスト 原田玲奈さん)



このアイテムで解決!

シルク洗顔パフと泡立てスポンジがセットに。マシュマロのような泡が簡単にできる。ベス工業 泡ぶくシルク ¥504



角質を取りすぎたり色素沈着の危険も!

「パフ洗顔は肌への刺激で角質を取りすぎたり、色素沈着を起こす場合も。使うなら、朝やオーガニック素材のもので優しく洗って。もちろん、泡立てはたっぷり」(医師 中野あおい先生)



裏と裏をCHECK!

Case 15 洗いすぎは禁物なので朝はぬるま湯洗顔、だけです (22歳 学生)



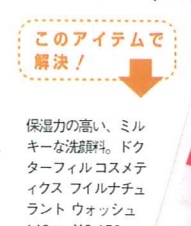
乾燥肌ならぬるま湯洗顔だけでもOK

「ぬるま湯だけでは、寝ている間に付いたほりや汚れを落とし切れません。ただ、洗顔はうるおいを残すことも大切なので、乾燥肌ならOKでしょう」(美容ジャーナリスト 奈部川貴子さん)



寝ている間に出た皮脂はきちんと落とすことが大事

「皮脂は時間がたつと酸化して表皮にダメージを与えるので、朝は必ず洗顔をして肌をリセットするべき。保湿力の高い洗顔料でTゾーンを洗うだけでもいいです」(医師 津田攝子先生)



このアイテムで解決!

保湿力の高い、ミルク系洗顔料。ドクターフィルコスメティクス フィルナチュラント ウォッシュ 140g ¥3,150

(スキンケア編)

クレンジング・洗顔

Case 11 乾燥肌なのでオイルでメイクオフした後は洗顔料は使いません (35歳 アルバイト)



残ったクレンジング剤が酸化してトラブルになることも

「確かに顔の洗いすぎは危険だと聞かれますが、「よほどの乾燥肌なら別ですが、基本的に洗顔料は使うべき。すぎた油分は皮脂汚れやオイル剤がそのまま肌に残ってしまい、紫外線を受けると酸化して肌トラブルを招くものにも。乾燥が気になるなら、W洗顔不要と明記してあるアイテムを使うか、後の保湿ケアを念入りにして」(医師 津田攝子先生)



このアイテムで解決!

最近W洗顔不要のクレンジングも優秀。右/花王 ビオレメイクとろけるリキッド 200ml ¥1,380 (編集部調べ) 左/上質な植物オイルでベタつきなし。ロクシアン アーモンドアップル クレンジングオイル 200ml ¥3,675

Case 12 保湿用の乳液をたっぷり使ってメイクを落とすと肌に優しくオフできます (30歳 主婦)



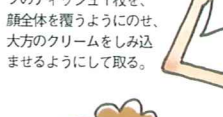
クレンジング力が弱くメイクを落とす切れません

「クレンジング料には活性剤成分が多く含まれ、メイクによくなじむようになっていますが、保湿乳液にそのような作用はありません。メイクが落ち切らない可能性が」(医師 津田攝子先生)



乾燥がひどいときでもクレンジングクリームを

「メイクをきちんと取るには、クレンジング料は必須。クリームやミルクタイプで優しくなじませれば、乾燥時でも肌に少ない負担でメイクを落とせます」(カネボウ化粧品研究所 引間俊雄さん)



このテクニックで解決!

乾燥時におすすめのメイクオフテク。①クレンジングクリームを顔になじませた後、柔らかいタイプのティッシュ1枚を、顔全体を覆うようにのせ、大方のクリームを吸い込ませるようして取る。



このアイテムで解決!

②新しいティッシュを指にグルグルと巻きつけ、顔に残ったクリームをなでるようなつもりで優しく取り去る。決してこすらないようにして。

肌に優しいミルク状クレンジング。ドクターフィルコスメティクス フィルナチュラント クリアミルク 200ml ¥3,990

Case 29

オイルクレンジングをつけて湯船につかりながら顔を2~3分マッサージ。メイクオフと同時にマッサージもできて一石二鳥です

(24歳 公務員)



せっかく取れた汚れを肌に押し込める結果に

「クレンジングオイルはあくまでメイクを落とすもの。2~3分も顔にのせたままでは、せっかく浮かした汚れが再び肌へ吸着しやすくなります。ましてやマッサージをするなんて、完全に逆効果。メイク汚れを自分で肌に押し込めているようなものです」(医師 中野あおい先生)



クレンジングオイルとマッサージオイルとは別もの

「湯船につかって顔や手がぬれた状態では、オイルが乳化してしまい、クレンジング力が発揮できません。また、クレンジングオイルとマッサージオイルとは成分が違うので、マッサージするとかえって肌に負担をかけることに」(ヘア&メイクアップアーティスト 原田玲奈さん)

オイルでマッサージするのなら肌の底上げを狙えるこのふたつ。右/8種類の植物油配合。顔をほぐしてすっきり小顔に。ポール&ジョー トリートメントオイル 40ml ¥5,250 左/肌に活力を与える集中ケアオイル。ヴェレダ・ジャパン ワイルドローズインテンシブオイル エイジングスキン 0.3ml x30カプセル ¥6,300



Case 30

ベタつきが苦手なので保湿クリームを塗った後はローションをコットンにとりよけいな油分を押さえています

(39歳 事務)



まったく意味なし。手間とお金のムダ遣いです

「どんなクリームを使っているかわかりませんが、これではせっかく塗ったクリームをローションでふき取るようなもの。スキンケアの意味がまったくありません。ベタつきが気になるなら、クリームをさっぱりタイプのものに替えるか、乳液+アイクリームなどの部分使いを」(医師 津田攝子先生)



水分が残っている状態でクリームを塗って

「クリームの上からローションを重ねても、油分だけをうまく取るのは無理。ベタつきが気になるなら、先に使う乳液や美容液が完全に浸透する前(肌)に少し水気が残っている状態にクリームを塗ると、浸透がよくなってかなり改善されるはず」(エステティシャン 高橋ミカさん)

### スペシャルケア

Case 26

うぶ毛やムダ毛の処理にはベビーローションをシェービングクリーム代わりに使うと肌があれません

(29歳 フリーランス)



このアイテムで解決!



ローションでは肌への摩擦は防げません

「ベビーローションでは、肌への摩擦を防ぐ力は期待できません。むしろ、シェービング後の乾燥しやすい肌は、保湿ケアとして使うほうが効果的です。シェービングには専用のコールドクリームやムースなどを利用するのがいちばんです」(医師 中野あおい先生)

お手入れ中の肌をすりとらぬめらかに整えるシェービングムース。オリジンズシドニズムセンサッシュェービングムース 200ml ¥3,150(限定発売中)

Case 27

乳液で顔を長時間優しくマッサージすると角栓がポロポロ取れてツルツルに

(30歳 主婦)



強引なピーリングになっている可能性あり

「乳液でも角栓を浮かし出す効果はある程度は期待できますが、最終的には手の圧でピーリングをしている状態かもしれません。あまり頻繁だと、肌を傷める危険性も」(医師 津田攝子先生)



マッサージクリームを使うのが無難

「乳液では肌の表面を指が滑ってしまい、長時間のマッサージには刺激が強すぎます。やや固めのマッサージクリームを使うほうが安心です」(ヘア&メイクアップアーティスト 原田玲奈さん)



このアイテムで解決!

右/肌をしっかりとりえる、コクのあるクリーム。SUOQU マスクュレイト マッサージクリーム(スポンジ クロスつき)200g ¥10,500 左/透明感とハリを出すマッサージジェル。カネボウ化粧品 ルナソル モーニングウエイクニングマッサージ 50g ¥4,725

Case 28

お風呂で洗顔後、柔らかい極細の毛先の歯ブラシで小鼻の横を優しくピーリング。ザラザラが取れてスッキリします

(24歳 販売)



ナイロンで肌をこするのは絶対NG

「どんなに極細でも、歯ブラシは本来、歯垢などを取るためのもの。肌には刺激が強すぎます。お風呂で使えるピーリング専用のパフなどを活用して」(美容ジャーナリスト 奈部川貴子さん)



やりすぎると皮膚が固くなる危険あり

「歯ブラシでこすると必要な角質まで取りすぎてしまい、皮膚が固くなる危険も。小鼻のザラつきはオイルクレンジングで丁寧にマッサージするか、スクラブやゴマージュで優しくマッサージすると防げます」(エステティシャン 高橋ミカさん)



このアイテムで解決!

マイクロ繊維がマイクロの汚れをオフ。プレジール 毛穴の黒ずみキレイ倶楽部 パーフェクトクレンジングクロス ¥2,310

Case 22

日中に目元の乾きを感じたらとりえずハンドクリームを塗るだけでも治まります

(34歳 販売)



保湿効果はあるので何もしないよりはいい

ハンドクリームを目元に使っても問題はないの? 「目元は皮膚が薄く、とてもデリケート。リッチな成分の入った専用のアイクリームを使うほうがよいのですが、ハンドクリームでも保湿効果はあるので、何もしないよりはいいと思います」(医師 津田攝子先生)

担当野村もやってみました!

長時間のPC作業で乾燥ぎみの目元に、手もちのハンドクリームを塗ってみました。確かにカサカサ感はなくなくなったけれど、テクスチャーは若干重め。使うなら手にとってから少量を薄くのばして。(編集担当 野村)

Case 21

アイクリームの代わりにヴァセリンを使うと目元がしっとりして乾燥を防げます

(25歳 事務)



保湿効果だけではもの足りない場合も

全身の保湿に使える経済的、と愛用者が多いヴァセリン。目元への効果は? 「ヴァセリンは保湿力が高いので乾燥を防ぐにはぴったり。ただし美容成分は入っていないので、シワ対策などが目的なら、レチノールやビタミンC-Eなどが配合されたアイクリームがおすすです」(医師 中野あおい先生)



右/目元の小ジワをダイレクトにケア。ヘレナルビスタインパワ A.エクストラアイ 14.25g ¥7,350 左/ナチュラル処方保湿スキンオイル。ユニリーバ ヴァセリン ペトロリウム ジェリー(M) 106g ¥500(編集部調べ)

### 保湿

Case 24

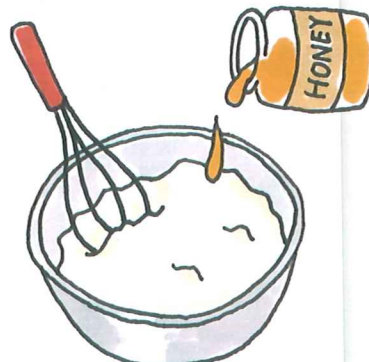
卵白を使ったお手製パックをすると翌朝の肌はふっくらして調子がいいです

(28歳 専門職)



自分の肌質を見極めて合うようならOK

昔からある「元祖美容パック」。どれくらい効果がある? 「卵白にはアミノ酸やたんぱく質が豊富に含まれていて、これらの成分が肌によいのは確かです。ただ、敏感肌やアレルギーがある人には刺激が強くなり、あまりおすすめできません。肌が弱い人はやめておくのが無難です」(医師 中野あおい先生)



卵白パックの作り方①卵1個分の卵白を角が立つくらいに泡立て、小さじ1杯のはちみつを加える。②顔に塗り、完全に乾いたら洗い流す。

Case 23

肌あれがひどいときは水溶性オロナインでパックして洗い流すとスベスベになります

(28歳 アルバイト、ほか多数)



殺菌剤が入っているためアレルギーを起こす場合も

「オロナインには、炎症を抑える成分や保湿力のある成分が配合されていますので、肌あれの種類にもよりますが、ある程度効果はあると思います。ただ殺菌剤が強いので、顔にパックするとすると肌質によってはアレルギーを起こす場合もあります。医薬品なので添付の説明書をよく読んで使用しましょう」(医師 中野あおい先生)



あくまで緊急時に使うだけならOK

「ニキビや吹き出物がひどいときの応急処置として、たまにつけるだけなら問題ないと思います。とはいえオロナインは薬ですから、肌トラブルを一時的に抑えるだけのことであることを忘れずに。スキンケアとして安易に取り入れるのは、長い目で考えるとあまり肌によいとは思いません。大切な肌を根本から立て直すケアだと心得て」(医師 津田攝子先生)



オロナインはお薬です

殺菌効果に優れたグルコン酸クロロヘキシジン配合。オロナインはあくまで医薬品なので、使用上の注意を守って使うこと!

Case 25

シートパックの上からシャワーキャップをかぶるとしっとり感が確実にアップ

(37歳 事務)



簡単に効果的なナイスアイデア!

これはいいアイデアですね、とおほめの言葉が! 「シャワーキャップを上からかぶることで肌が蒸され、シートパックの美容成分がより浸透しやすくなります。ラップよりも密閉度が低い分、汗でかぶれるなどのトラブルも起きにくいので、肌が弱い人にもおすすめ」(美容ジャーナリスト 奈部川貴子さん)

シートパックを顔にのばしてから、使い捨てのシャワーキャップを顔全体を覆うようにかぶる。呼吸がスムーズにできるように、鼻と口の部分には穴を開けること。

担当野村もやってみました!

シートマスク+キャップをかぶって3分間キープ。自分の息や汗で正に肌が「蒸される」感じ。いつものパック時より、確かに肌がプニプニに。においがあるのも香料の強いパックは避けて。(編集部 野村)

