

保湿のススめ

鼻はムズムズ、目はかゆかゆのつら～い時期が今年も到来。肌全体が乾燥&敏感に傾き、メイクののりもイマイチ…。そんな花粉症さんを救うスキンケアとメイクテクを徹底レクチャー。余裕の表情で乗り切れば、春はすぐそこ!

敏感&乾燥への傾きに4ステップでブレーキ!

乾燥して敏感になった肌を救うのは、4つのアイテムでしっかり保湿がカギ。「ちょっと多いかな?」と思うくらいの量で、真冬並みの保湿を心がけたい。

花粉症時期の肌を救うのはじっくり重ねる保湿ケア!
乾燥、かゆみ、赤み:この苦しみをなだめるにはどんなケアが有効? 「この時期の花粉症の人の肌は、真冬と同じくらい乾燥して敏感になっているから、お手入れには注意が必要。目頃使っているものでも刺激を感じたら、思い切って敏感肌用&高保湿のラインやアイテムに切り替えて。『多すぎるかな?』と感じるくらいの量を肌になじませたら、時間を置いてから次のアイテムを。焦って重ねるその行為が、かえって肌を乾燥させるのです」(中野先生)。

教えていただいたのは



あおいクリニック院長
中野あおい先生

美容皮膚科・内科医。海外の国際学会に出席し、最新の治療を行う。美容意識が高く、スキンケアに詳しい。http://www.aoi-clinic.com

3つのルールで超潤い持続肌になる!

RULE 1 低刺激で敏感肌用、かつ高保湿を選ぶべし!
この時期の肌はバリア機能が損なわれ、敏感&乾燥しがちに。刺激の強い美白などのスペシャルケアは避けて、敏感肌用アイテムでの保湿ケアに徹して。ハーブなど天然成分配合のものならなお、グッド。

RULE 2 順番は化粧水→美容液→乳液→クリームで保湿!
乾燥の激しい目元や口元を中心に、高保湿の美容液で先回り保湿をするため、化粧水の後は美容液を。この後の乳液→クリームで、さらに潤いをミルフィーユ状に封じ込めてカサつきを徹底的になくします。

RULE 3 つける量はたっぷり! 次のアイテムは20~30秒後
いくら乾燥しているとはいえ、次から次へと塗り重ねるのは×。最低でも20秒待ってから次のアイテムをつけないと、有効成分が浸透しないばかりか、肌の上で混ざり合っただけでケンカをしてしまう可能性も。

Step 1 化粧水
炎症を抑える
ハープ成分
ティーツリーエキスがオススメ!
肌赤みを帯びていたり、それは炎症を起こしているサイン。消炎効果のあるハープ由来の化粧水をチョイス。肌当たりの柔らかなコットンで押さえるようにしてなじませたら、最後はハンドプレスでじっくり浸透。

1 ティーツリーで抗菌しながら保湿
1敏感肌用化粧水。エンピロン・アンチオキシダントジェル ¥3,675/プロティア・ジャパン 2アイビーベーク EX モイスチャーション 200ml ¥4,200 /アイビー化粧品

2 肌を引っ張らずに軽くフツツとして
まずは頬の部分から軽く押すようにしてなじませ、次に乾燥しがちな鼻回り→額→口元の順で。

3 水分が蒸発する前にハンドプレス
コットンでなじませたら、顔全体をハンドプレス。これが水分を肌から蒸発させないコツ。

1 コットンが重く感じるくらいまで
コットンの裏側に染み渡るくらいの量がジャスト。コットンは厚手で柔らかなものを選んで。

2 親指以外の4本指の腹を使うのがベスト
使うのは親指以外の4本指の腹。ここならタッピングする時に、肌に負担をかけないですむ。

3 力を入れずに軽くタッピング
顔の内側→外側へ4本指の腹で軽くたたくようにしてなじませる。くれぐれも力を入れすぎないように。

Step 2 美容液
保湿メインのものを使つて!
過敏になった肌には、美白やアンチエイジングなどのスペシャルケアは一時休止。美容液はあくまで保湿をメインに効果のあるものを選んで。化粧水の後に、化粧水をつけてから20秒後に、親指以外の4本の指で軽くタッピングしてなじませて。

4 ヒアルロン酸&植物で穏やかに確実に潤す
3ジェル状。スキンシューティカルズハイドレイトングB5ジェル 30ml ¥9,450/ジェイメック 4オイル状。アマエヌエ キュアコンクール 007 15ml ¥2,625 /B&Cラボラトリーズ

1 説明書の1.5倍くらいがちょうどいい!
いつも使う量が2~3滴の場合、それより少し多めの4~5滴を使って。塗りすぎかな? くらいが◎。

2 方向に沿ってしっかりと押さえ込み
コットンを肌に乗せながら、頬は顔の内側→外側、額は下→上方向へ。

1 コットンの表面が盛り上がるくらい
コットンの表面からあふれそうなくらいの量がベスト。多くて塗りすぎる場合は2回に分けても。

2 3点置きして早く確実になじませる
両頬・額の3点にクリームを均等に置くのが素早く顔全体に適量が行き渡るコツ。

Step 3 乳液
しっかりハンドプレスで浸透力UP!
乳液も敏感肌用+保湿力の高いものをチョイス。コットンにたっぷり塗りつけて、肌をいたわるようになじませる。最後は顔全体を手で包み込むようにプレスし、手のひらの熱で成分を浸透させるのがキモ。

5 敏感肌の角質層の奥に働きかけてしっとり
5弱酸性で肌に優しい。フリープラス コンファタブル エマルジョン1n 125ml ¥3,675/カネボウ化粧品 6 アミノ酸でバリア機能UP。デリエ エマルジョン 100 ml ¥2,100/資生堂

3 体温で浸透させる
コットンでなじませたら、蒸発しない内に、顔全体をハンドプレス。手のひらの熱で浸透力UP。

4 より浸透しやすい方向にすべらせる
頬は内側→外側へ、額・あごのラインは下→上へ。最後はハンドプレス。

1 多すぎるくらいがちょうどいい!
いつも使う量が小豆粒大の場合10円玉程度が適量。乾燥肌はこの量でOK。

2 乾燥のひどい部分にフタをしていく
乾燥部分から優先的にのぼす。指の腹を使って、肌を引っ張らないように。

Step 4 クリーム
敏感肌用+高保湿成分で潤いを封じ込め!
顔全体をマッサージできるくらいの量を手にとって、乾燥のひどい部分からつける。指の腹を力を使わないように、肌を包み込んで、顔の内側→外側へなじませて。フェイスラインに近いあごは、下→上へ。

7 今あるトラブルを鎮めバリア機能を強化する
7エンピロン・アンチオキシダント クリーム 50ml ¥3,675/プロティア・ジャパン 8 カレンドラベビーフェイス クリーム 50 ml ¥2,520/ヴェレダ・ジャパン (4/21発売)

4 乾燥のひどい部分にフタをしていく
乾燥部分から優先的にのぼす。指の腹を使って、肌を引っ張らないように。

5 両頬・額の3点にクリームを均等に置くのが素早く顔全体に適量が行き渡るコツ。

1 乾燥のひどい部分にフタをしていく
乾燥部分から優先的にのぼす。指の腹を使って、肌を引っ張らないように。

2 両頬・額の3点にクリームを均等に置くのが素早く顔全体に適量が行き渡るコツ。