

# スキンケアのポイント

## 洗顔

### 洗顔の役割

汚れを洗い流すことで、肌表面を清潔に保ちます。  
肌表面を覆う古い皮脂や角質汚れが劣化して、肌を刺激することを防ぎます。

### 洗顔のコツ

洗い過ぎて肌が本来持つ保湿成分まで落とさないように、また、ゴシゴシと強くこすって肌表面を傷つけないように気をつけましょう。具体的には、ぬるま湯を使う・泡でやさしく洗う・短時間でさっと洗うなど、肌に負担をかけないようこころがけます。

### 洗顔の手順

- 1 洗顔フォームや石鹸を手にとり、優しく泡立てる。
- 2 Tゾーンに泡をのせぐるくと優しく広げる。このときの力加減は、肌と指のあいだで泡を割らずに転がすイメージ。ゴシゴシこすってはダメです。



- 3 次にUゾーンに泡をのせぐるくと優しく広げる。
- 4 最後にぬるま湯で優しくかけ流す。特に髪の毛の生え際や、あごの下などは石鹸が残りやすいので注意する。洗い終わった後は、乾いたタオルで押さえ、余分な水分を吸い取る。



### 洗顔アイテムの選びかた

刺激の少ない製品（弱酸性・低刺激・アルコールフリー・無香料・無着色など）を選びましょう。  
泡立てが面倒な方は、泡が出るポンプ容器の洗顔フォームなども活用しましょう。

## 保湿

### 保湿の役割

肌の水分を高める、肌のバリア機能を正常に保つ、肌を外からの刺激から守ります。  
肌に水分を与えると同時に、肌が水分を保ちやすくなるように整えます。

### 保湿のコツ

肌に塗り込んだり、叩き込んだりするのではなく、手のひらで包むようになじませます。  
広い範囲を保湿したい場合は乳液を、特に気になるポイントを保湿したい場合はクリームを用いて、丁寧にケアしましょう。

### 保湿の手順

- 1 乳液（クリーム）の一元玉大の量を手にとり、手のひらに広げる。
- 2 手のひらでUゾーンを包むように覆い、乳液（クリーム）を肌になじませる。乾燥しやすい頬には特に念入りに。テッシュが軽く張りつくぐらいが、塗る量の目安です。



- 3 額や顎にも同様に乳液（クリーム）をなじませる



### 保湿アイテムの選びかた

刺激の少ない製品（弱酸性・低刺激・アルコールフリー・無香料・無着色など）で、水と油をバランスよく含む乳液タイプの製品を選びましょう。  
また、保湿成分として肌の中で水を蓄える成分（グリセリン・ヒアルロン酸・アミノ酸・セラミド・レシチンなど）や、水分が肌から蒸発するのを防ぐ成分（ワセリン・スクワラン・オリーブ油・ホホバ油など）が配合されている製品がおすすめです。  
肌質や好みに合っていることはもちろん、継続して使いやすい、シンプルなステップの製品を選ぶことも大切です。

## UVケア

### UVケアの役割

肌への刺激になる紫外線そのものを防ぎ、また紫外線を浴びることで肌が劣化して生まれる刺激物を防ぎます。紫外線が肌内部に届かないよう、表面でブロックします。

### UVケアのコツ

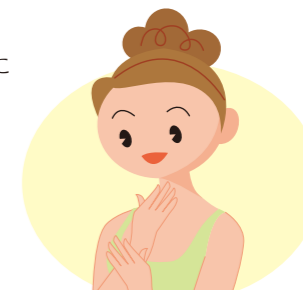
外出するタイミングで、こまめに塗りなおしましょう。  
顔だけでなく、首元や腕、手先など、特に日光を浴びる部位をケアしましょう。

### UVケアの手順

- 1 UVケア製品の一元玉大の量を手にとり、もう一方の指先につける
- 2 額・鼻筋・両頬・顎の5箇所にほぼ均等にのせ、顔の中心から外側に向けて優しく塗り広げる。このとき、塗りムラが出来ないように注意する。



- 3 首元、腕、手先にも同様に優しく塗り広げる。



### UVケアアイテムの選びかた

刺激の少ない製品（低刺激・敏感肌用・アルコールフリー・香料フリー・色素フリーなど）で、使いやすく、落としやすい正製品を選びましょう。  
買い物や通勤など日常場面での使用なら、SPF20～30/PA++以上の表示がある製品を、海辺や雪山など日差しの強い場所に長時間滞在する場合には、SPF50以上/PA+++以上の表示がある製品を選びましょう。  
また、日焼け止め製剤特有の乾燥感が気になる方は、保湿効果をあわせもつ製品の使用をおすすめします。