

今回は基本のスキンケアについて  
簡単にお伝えしました。  
当院では皆様のお悩みに応じたケア方法をお伝えしたり、複数の雑誌掲載のU Beautyシリーズを販売しています。新商品やサンプルもご準備がありますので、スタッフへお声かけ下さいね。  
お気に入りのスキンケア商品が見つかりますように(^\_^)

新商品よろしく  
お願いします！



HomePage  
公式ホームページ



U beauty  
化粧品通販サイト



instagram  
インスタグラム

上田皮ふ科

〒856-0025 長崎県大村市小路口224-7  
TEL0957-47-6707 <https://uedahifuka.com>



## 上田皮ふ科のオリジナル インフォメーションマガジン

第1号は**基本のスキンケア**についてのご紹介！

『美肌へのケアってどうしたらいいの？』  
『普段はどのようなケアをしたらいいの？』  
など、皆さんからのお尋ねやお悩みが多い  
ケア方法についてご紹介します。

普段使いやスペシャルケアの化粧品など様々な  
アイテムを使い分けておられる方、  
シンプルにされている方様々だと思いますが、  
大事なのは**使用感が良いか**どうかです。

刺激があったり、ニキビの様な物ができたり  
しては本末転倒。お肌をより良いものに  
しようと基礎化粧品を使用しているのですから、  
正しいケア方法で美肌を目指しましょう！

ゴシゴシは  
老ける  
!?

アイメイクもファンデーションもしっかり目が好き、もしくは仕事上しっかりメイクでないといけない、だからクレンジングでは少し擦り気味にしないと落ちない。昔からしっかり擦って落とさないで洗った気にならない。。。など心当たりのある方はおられますか??お肌の強さや生活スタイルはそれぞれ違いますが、ただ一つ確実なのがゴシゴシする事で肌年齢が上がってしまうと言う事です。我が母(60代)もスッキリしたいからと、固形石鹸を手でヌルヌル溶かしてお顔にゴシゴシ。確かにサッパリするでしょう。しかしながら、お肌を痛めてサッパリ感をとるか、優しくケアして肌を守るか究極の選択後。優しいケアに変わってくれました。皆様いかがでしょう??最近目元のシワが増えた、化粧品を使うとヒリつく場合などは摩擦が原因でバリア機能が乱れている場合があります。以下にも記載していますが、優しく優しくケアをしていくことが大前提です!それでも改善しない場合は早めに診察してもらいましょう。



## 化粧品より、 摩擦レスが大事?

化粧品自体の効果ももちろんですが、まずは基本のケア方法についてお伝えします

### ① まずはクレンジング

オイルやジェルやバームなど色々なタイプがありますよね。よく患者様から聞かれるのが、クレンジングって何が1番いいですか?という質問です。お肌への負担を最小限にメイクを落とせるとなると、ジェルやクリームが界面活性剤を極力少なく配合されている商品が多い為オススメです。市販でよく販売されているオイルは、メイクの落ちが良い分、界面活性剤が多く含まれています。ただ、使用感は人それぞれ違う為、お肌の調子が良いのに無理に替える必要はありません。肌荒れしてしまったり使用感が良くなかったりした場合は切り替えのタイミングなのかもしれませんね。クレンジング料はお肌への負担がかりやすい為、なるべく1分以内で終わらせることが大事です。使用量も提示されてある分量を使い、卵を割らない程度の力加減で撫でるように馴染ませた後にぬるま湯で洗い流します。アイメイクなど頑固なポイントメイクにはポイントメイク落としをオススメします。ただ、当院が1番オススメするのは、石鹸で落とせるメイクをしてクレンジングをしないことです!スタッフの半数以上はダブル洗顔をしていません。



ピーリングジェル  
クレンジング

### ② 次に洗顔

洗顔料も固形やクリーム、フォームやジェルなど様々ですね。どのタイプでも1番注意して頂きたいのが、摩擦です。フォーム(泡タイプ)やジェルは直接濡れたお肌に密着させて洗うことが多いですよ。その場合は手の平全体にまず広げてから優しく顔全体にのせます。手をゆっくり動かして欲しい1分?1分半以内で洗い流すのが目安です。固形やクリームは泡立てネットを使用し、角が出来る程度の泡を立てて顔にのせ、手が肌に直接触れないように泡を撫でて洗い流します。洗い流す際もぬるま湯で擦らないように生え際までしっかり濯いで下さいね。固形石鹸は余分な油分をあまり含まない為、オススメです。



### ③ 洗顔後の基礎化粧品

洗顔後はほとんどの方が基礎化粧品を付けられると思いますが、これもお肌にのせるだけ。化粧水はコットンでも手でもどちらでもOKですが、スライドさせる塗り方やパチパチ叩き込む塗り方はNGです。お肌は叩き込むのと軽くのせるのと吸収率は変わらず、逆に刺激を加えることによりバリア機能が乱れたり、乾燥を感じる原因になる可能性もあります。化粧水にも沢山の種類があって迷いますよね。シンプルなものから、有効成分が沢山入ったものまでありますが、無理のない価格帯で良いものを選びたいですよ。1番のオススメはビタミンC誘導體入りものです。ビタミンCは抗酸化や美白、毛穴の引き締めなど様々な効果をもつ成分です。APPSと表示してあるとより効果が期待できますので、選ぶ参考にされて下さい。ニキビ肌で治療中の方や、レチノールなどを重ねて使いたい方にも非常に有効です。



APsローション

### ④ 美容液・クリーム

美容液やクリームも種類が多過ぎて何も使いは良いか分からない!という意見もよく耳にします。これからの季節、乾燥気味になる場合は保湿力が抜群のセラミド成分含有のアイテムや、シミ・クすみ解消には美白成分(ビタミンC誘導體やアルブチン、ハイドロキノノンなど)入りのアイテム、目元・口元のシワや弛みが気になる方はレチノール入りのアイテムを部分的に使用するなど、改善していきたいお悩みに応じて選ぶことが大事です。ただ、ケアアイテムは沢山使いは良いと言うわけではありません。稀に、沢山ケアし過ぎて収集が付かず、お肌がゴワゴワして不快に感じたり、化粧品の浸透があまり良くないなど、お肌のトラブルでお困りの患者様も来院されます。その場合はスキンケアの見直しや、ピーリングと言った角質ケアのアイテムや施術を取り入れるなど、様々な対応が可能です。極力、何の為に塗っているのかを時折振り返りながらケアアイテムを整理することも重要です。悩みが多すぎる方、頑張っただけで塗っているけど改善しているか分からない方、カタカナばかりで効果も何も分からないとのことでしたら、是非当院にご相談下さい。美容液やクリームを全体に塗るのであれば手の平全体に広げて顔に馴染ませる、アイクリームなど部分的に塗るのであれば薬指の腹でのせる様に馴染ませて頂くのが良いです。ただし、TゾーンやUゾーンなど、オイリーになりやすい部分にはコッテリした美容液やクリームは少し控えめに塗っているほうが、ニキビやテカりの原因にはなりにくいですよ。



Aw乳液