

洗顔も優しく優しくが大事

もしメイクをされている場合はメイク落としの形態にもよりますが、規定量をしっかり使い、できれば1分以内程度で洗い流すとよいです。オイルはお肌の保湿因子と言われる自前の潤いと一緒に落としてしまうため、ヒリつきがある場合はできればジェルやクリームタイプへの変更をオススメします。



Ubeautyシリーズ
ACEソープ | 100g
¥1,650(税込)

洗顔は泡立てネットでたっぷりの泡を作って、顔全体モフモフ泡をのせてゆっくり撫でて洗い流すだけです。すすぎはぬるま湯を優しくかけて、決してゴシゴシしない！髪が生え際にも泡を残さないようすすぎは10回以上して頂くと良いです。

いかがでしたか？お肌トラブルがある時は、極力お肌のケアはシンプルにして負担を減らすこと、UVケアは必ずして頂くことが一番のお肌改善への近道です。化粧水が染みたり、ヒリついたりする場合はスキンケアだけではなかなか改善しません。今回違う内容で受診予定だった方も、思い当たることがあれば外用薬が処方になる可能性がありますので、診察の際に医師へお伝え下さいね。

以上、今回は肌に負担が少ないメイクについてお伝えさせて頂きました。Ubeautyシリーズは各商品サンプルをご準備しておりますので、ご興味ある方はスタッフまでお申し付け下さい。

せっかくお肌への負担をかけないようにメイクを控えていても、普段の洗顔でゴシゴシ摩擦を加えてしまうと本末転倒です。



Ubeautyシリーズ
ソフトピーリング
クレンジング | 150g
¥3,790(税込)



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>



U通信vol.4

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4号は肌に負担が少ないメイク についてのご紹介！

コロナ禍でなかなかマスクが外せない日々。マスクによる肌トラブルで沢山の方がご来院されます。特にマスクで影響を受けやすい肌荒れとニキビは、保険診療も美容治療でもご相談される方が増えています。Ubeauty通信第4号は肌トラブル中にできる、肌への負担が少ないメイク方法についてご案内させていただきます。

ファンデーションで隠してませんか？

ニキビや肌荒れがある時、メイクでどうにか隠そうとコンシーラーやファンデーションを厚塗りしてみたり、ファンデーション塗ってもすぐにヨレてしまう、粉拭いた感じになるから何も塗らない方がいいのかな。。。とお悩みではないでしょうか？

①ファンデーションの厚塗り

- クレンジングが十分できていない
- 毛穴詰まりや皮脂の酸化による肌トラブル
- ファンデーションで隠す
- ニキビや肌荒れへ繋がりがやすい。

②リキッドファンデーションで隠す

- マスクで蒸れ、皮脂過剰分泌
- ファンデーションがヨレてムラになる
- オイルクレンジングでゴシゴシ
- 肌へダメージを与え乾燥や肌荒れへ繋がりがやすい。

上記の様な悪循環を繰り返すことで肌トラブルから抜け出せず、ご相談に来院される方も多いです。来院された場合は、基本塗り薬が処方されますが+αで普段のスキンケアも見直して頂くとより良いです。



大切なのは肌への負担を減らす事

色々なアイテムを足し過ぎることにより、肌への刺激となり悪化してしまうことも。。。。

ファンデーションはメリハリを付けて使用し、極力お肌への負担を減らしてみましょう。

【メリハリがあるメイク方法】

- ★方法①★ イベント時は、しっかりカバーするためにファンデーションを使用する。
→ 普段は石鹸で落ちる日焼け止めなどを使用してクレンジングの機会を減らす。
- ★方法②★ 気になる部分のみファンデーションでカバーする。
→ その他の部分はパウダーで馴染ませる。
- ★方法③★ ポイントメイク（アイメイクやリップ）を強調することで人の視線を逸らせる。
→ 気になる部分は日焼け止めのみでカバーする。

コントロールカラーも有効です

最近化粧下地にもコントロールカラーが増え、イメージに合わせて肌色の補正をしてくれます。当院でもコントロールカラーの商品を取り揃えております。

- ニキビや肌荒れで肌の赤みが目立つ → グリーン系・イエロー系
- 黄色くすみや肌が気になる、澄んだ透明感に見せたい → パープル系
- 青色くすみや肌の疲れ（血行不良）が出やすい → オレンジ系・ピンク系

ベースに取り入れて頂くとより気になる部分が解消しやすくなります。コントロールカラーはまだ使ったことない方はファンデーションをピンク系とイエロー系にしてみるのも良いですね。気になる方はテスターコーナーもございますので、スタッフへ気軽にお声かけ下さい。



NOVベースコントロール
ピンクとイエロー

肌荒れにはUVケアが必須！

ファンデーションや下地はUV効果があるものが多いですが、下地もファンデーションも塗っているからUVケアは完璧！と思われていないですか？

UVケアはしっかり効果を出すには基本的に2～3時間毎の塗り直しが必要です。しかしながら、メイクをしっかりしている・肌荒れをしている場合、積極的にしづらいです。よく患者様からも塗り直しはどの様にしたら良いのかお尋ねがあります。

基本、紫外線が強い時期は日焼け止めだけで過ごして頂くこと

- ★ 汗で流れ落ちたりしても簡単に塗り直しができる。
 - ★ シンプルなためお肌への負担も最小限となる。
 - ★ パウダータイプやスプレータイプのUVケアであればメイクをしていても手軽にできる。
 - ★ 日傘や帽子・サングラスなどを併用する。
- など、患者様のニーズに合わせて情報提供させて頂いています。



ベースメイクは絶対しないといけなわけではありません。

絶対必要なのは、日焼け止め。

これは10年後の自分の肌への投資、と考えて取り入れて頂くと良いです。10年後、できる限り現在と変わらない自分でいたい不是吗？

日焼け止めによってかなり予防ができるのです。

日焼け止めをしているか、していないかで10年後は大きく肌質も印象も変わってきますよ。

お肌のトラブルがある期間は特に、荒れた肌へ紫外線がたくさん入り込み更に肌のバリア機能が乱れます。肌荒れの時期は何も塗らない方が良くとお考えの方も多ですが、是非積極的に塗って頂きたいです。

お肌への負担が少ない日焼け止めを使用するとより良いですね。

石鹸で落とせる日焼け止めやパウダータイプなども数多く取り扱っておりますので、どの日焼け止めを使った方が良いのか分からないという方は、是非スタッフへご相談下さい。

Ubeautyシリーズ 日焼け止め



ビタミンC誘導体
甘草フラボノイド
植物スクワラン
セラミド
レチノール
ビタミンE

SPF22 PA++



これからの季節に+αしたいパウダー

日焼け止めの塗り直しがお手軽にできる、オススメな商品が最近発売になりました。ビューティフルスキンのノンUVミネラルパウダー！

ビューティフルスキンは皮膚科の先生が立ち上げたブランドで、パウダー類はミネラル100%で作られています。お肌トラブルがあっても安心して使える優秀なアイテムばかり！

このUVパウダーは生後6か月の赤ちゃんから使用でき、顔はもちろんボディにも使用できます。ミネラル100%で、SPF50でブルーライトや近赤外線もカットでき、これまた石鹸で落とせるんです！ファンデーションと違って色味が付かないので、あまりメイクをしない学生さんにも非常にオススメです。塗り直しの際もメイクの上から、パフを使って軽くポンポとお肌にのせるだけでUVケアができてしまいます。



ノンUV
ミネラルパウダー