

肌は、時と環境によってさまざまなダメージを受け続けます。乾燥をはじめとする外的刺激や、加齢やホルモンバランスの変化によって起きる体内からの影響もその一つです。

ダメージを避けるとともに、肌にもともと備わっている「バリア機能」を支えるようなスキンケアアイテムを使って、乾燥などにも負けない健やかな肌を育てましょう。

優しい**洗浄**で肌を清潔に

間違った洗浄法はかえって肌にダメージを与え、
さまざまなトラブルの原因になるので注意。

ぬるま湯って何℃くらい？

熱すぎる湯や冷たい水での洗顔は、ともに肌によくありません。

30～35℃程度のぬるま湯での洗顔が基本です。温水プールの水温（30℃前後）よりも少し熱め、湯船の温度（38～40℃）よりも低いイメージです。



胸、背中などの**皮脂**の多いところを意識して

軽い汚れはぬるま湯で流すだけで落とせます。毎日石けんで洗うのは、首から肩甲骨にかけての背中の中Vゾーンや、胸元、脇の下、陰部、顔、手足など。

そのほかの箇所を石けんで洗うのは2～3日おき程度でOK。



洗顔はよく泡立てて 1日1～2回

洗顔で大切なことは、汚れを泡で包み込んで落とすことです。

泡の量が少ないと石けんが研磨剤のようになり肌を傷つけるおそれが。

まず石けんをよく泡立てて。夜、あるいは朝晩、丁寧に洗顔して肌を清潔に保ちましょう。

ナイロンタオルで**ゴシゴシ**は×

体の汚れをしっかりと落とそうとナイロンタオルなどでゴシゴシと洗っていませんか？

これでは、水分が皮膚から蒸発するのを防ぐ角層を傷つけてしまうので×。

手に石けんの泡をのせて手で洗いするだけで、汚れを落とすことができます。

