

お肌のトラブルと対処法

空気の乾燥した冬が去ったあとのお肌の調子はいかがですか。お肌の状態がよくない人は、日射しが強く、紫外線が多くなる前に、トラブルの原因を突き止めて、しっかりとフェイスケアをしたいものです。

次のA～Dの4つのグループの質問に答え、当てはまる項目の□にチェックを入れてください。チェックした項目数が一番多かったグループがあなたの肌タイプです。タイプごとにトラブルの原因と対処法をあげていますので、それを参考にしてお肌のお手入れに励みましょう。



A グループ

- 肌の表面がザラザラしがちだ。
- 夕方から夜にかけて口の周りがかさかさになる。
- 洗顔後そのままだと顔が突っぱる。
- 日頃からあまり水分は摂らない。
- 生活が不規則で、栄養のバランスが悪く睡眠不足だ。

B グループ

- 脂とり紙をよく使う。
- メイク崩れがひどく、1日に何度も化粧直しをする。
- 1日に2、3回洗顔をしないと肌がかべたついて気持ち悪い。
- 毎晩オイルクレンジングを使って洗顔しないとさっぱりしない。
- ファーストフードや油ものをよく食べる。

C グループ

- Tゾーンはべたつき、Uゾーンはかさつきがちだ。
- 額や鼻に毛穴の黒ずみが気になる。
- 肌のかさかさの部分が気になって、毎晩乳液やクリームをたっぷり塗っている。
- 肉類や穀類を好み、野菜や果物をあまり食べない。
- ヘビースモーカー、またはコーヒーをよく飲む。

D グループ

- ファンデーションを塗らないと顔のくすみが目立つ。
- 面倒くさがり屋で、洗顔を十分にしていない。
- 洗顔後のスキンケアをしなかったり、手を抜くことが多い。
- 若い頃屋外でスポーツをして、真っ黒に日焼けしていた。
- 冬は日焼け対策をしていない。

お肌のダメージチェック

シワになりやすい乾燥肌

ドライスキンは、基本的に水分が足りず、肌のしなやかさがなくなって、かさついたり、シワができたりします。日焼け、空気の乾燥などが主な原因

毛穴の黒ずみが気になる脂性肌

脂性肌は皮脂の分泌が多すぎて起こるもの。表皮に蓄積した汚れなどが毛穴の機能を阻害し、ニキビの原因になります。

吹き出ものが出やすい混合肌

肌の状態が季節によって変わったり、部位ごとに皮脂と水分の量が違ったりします。ホルモンバランスの崩れやストレスのほか、過剰なスキンケアなども原因として考えられます。

シミ・くすみが目立つ老化肌

紫外線によるダメージなどでターンオーバーが正常に行われなくなり、肌が弾力性を失って老化が始まった状態。表皮に溜まった古い角質がくすみの原因で、お手入れをせすに放置するとシミができてしまいます。

お肌のトラブルの原因

保湿成分が豊富な基礎化粧品を!

朝牛乳を飲んだり、食事のあとにお茶を飲んだりして、水分補給を。また、皮脂の分泌を活発にするビタミンAやミネラル(亜鉛)を摂ること。十分な睡眠と適度な運動も必要です。基礎化粧品は保湿力が高く刺激の少ないものを選びましょう。乾燥などが主な原因です。

脂分の少ないさっぱりした化粧品を!

オイリースキンのケアのポイントはいねいなクレンジングと洗顔、そして保湿。べたつくからといって、何度も洗顔したり、必要以上に肌をこするのはマイナスです。朝晩2回の洗顔のあとは、脂分の少ない保湿液を使いましょう。食事でも脂っぽいものを避け、ビタミンB2・B6を摂りましょう。

TゾーンとUゾーンでケア方法を使い分けて!

皮脂の分泌が活発な額・鼻のTゾーンは脂性肌、かさつきやすい頬から顎にかけてのUゾーンは乾燥肌に合ったお手入れが必要。特に頬は、クレンジング・洗顔フォームを泡立て、やさしく包み込むように洗いましょう。

ターンオーバーを促すスキンケアを!

古い角質を取り除くために、AHA(フルーツ酸)などが配合されたホームピーリング剤を使うのもひとつの手です。またマッサージも効果的。1年を通して紫外線対策をし、ビタミンC・Eの補給を心がけましょう。

健康なお肌の再生法