

## まつげケアでぱっちり目元

今回のテーマは「まつげケア」  
まつげもきちんとケアしなければ、  
痛みが進行しスカスカ状態になっ  
てしまいます。

### まつげの仕組み

まつげは、目にゴミなどの異物の侵入を防ぎ、保護する役割があります。  
まつげは皮膚と粘膜の境目にある「グレーライン」と呼ばれる部分に生えており、上まぶたに100~150本、下まぶたに50~75本ほどで、3列並行でランダムに毛穴があり、お互いが絡まないように生えています。

### まつげの毛周期

髪の毛と同様、「成長期・退行期・休止期」の3段階を1サイクルとした毛周期を繰り返しています。  
髪の毛の場合、1サイクルに数年かかりますが、まつげの場合成長期が約40日と非常に短く、退行期は2~3週間、休止期は2~3か月と1サイクルに120~150日ほどしかかかりません。  
まつげが抜け落ちるまでの期間が短いため、髪の毛のように長く伸びることがなく、常に一定の長さを保ち続けます。  
このサイクルは健康な状態のまつげを保つことで、成長期も長く、長さもより長くなります。



## 健康的なまつげを育む

### メイクする時は・・・

目元のメイクをする時に「ビューラー」を使用する場合、強く挟み引っ張ってしまいがちですが、それでは根元や挟んだ箇所には負担がかかり、痛みを進行させてしまいます。  
根元・中央・毛先で何回かに分け、引っ張らないようにしましょう。  
ビューラーのゴムも、割れたり汚れたりする前に、定期的に交換する必要があります。

つけまつげやエクステを使用している場合は、強力な接着剤を使用し固定しているため、無理やり引っ張って取るとまつげ自体が抜けてしまったり、傷む原因になるので、注意が必要です。エクステの場合は専用のリムーバーで取る必要があります。



### ぷちメモ



最近では、目元のポリュームアップにつけまつげやエクステをしている方が増えましたが、メリット・デメリットはご存知ですか??

### 付けまつげ

#### メリット・・・「簡単にポリュームアップできる」

接着剤を芯に付け、簡単に装着することが出来ます。安値で種類も豊富なので、その日の気分やファッションに合わせたチョイスが可能です。

#### デメリット・・・「不自然に見える・皮膚に負担」

マスカラやエクステと違い、どうしても不自然に見え、接着剤の付着部分を隠すために、アイラインなどメイクが濃くなりがちです。  
また、付けまつげを外す時に引っ張って肌に負担が掛かったり、接着剤が肌に合わずヒリヒリしたりする事もあります。

