

角質肥厚ケア

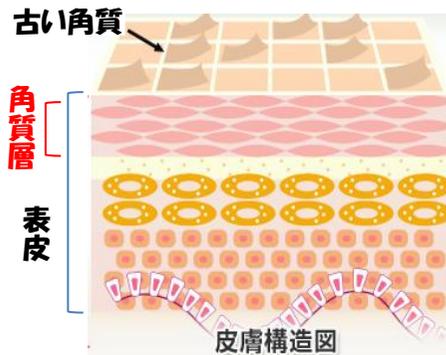
紫外線の多いこの時期、お肌はくすみ、触るとなんだかゴワゴワしていませんか？

その原因は「角質肥厚」!!

普段のお手入れだけではそのゴワゴワは解消されません。

そこで!!今回は「角質肥厚ケア」についてご紹介します!!

角質肥厚とは？



通常、定期的に「垢」として剥がれ落ちていくはずの古い角質が、皮膚表面に蓄積され、厚くなった状態のことです。

この状態になると、角質層の潤いを保つために必要なセラミドが維持できず、肌表面は乾燥して硬くゴワゴワに…。

また、いつものお手入れも効きにくくなってしまいます。

角質肥厚の原因

●紫外線・化粧品添加物などの刺激物質

紫外線・化粧品添加物が肌を刺激することにより、自己防御反応が必要以上に活発になります。この状態が続くと、肌を守ろうとして皮膚表面が硬くなります。

●ストレス・日常生活の乱れ

ストレスなどによりホルモンバランスが崩れると、肌の新陳代謝も悪くなるので、古い角質が皮膚表面に溜まっていきます。

●加齢によるターンオーバーの乱れ

加齢により全身の新陳代謝が低下するので、肌のターンオーバーも乱れます。昔に比べて傷の治りが遅くなったと感じる人は要注意。

角質肥厚ケア方法

角質肥厚を改善するために、特に重要な「洗顔」についてご紹介します！

●酵素洗顔

酵素の「タンパク質や脂肪を分解する作用」によって、余分な皮脂や古い角質を落としてくれます。

パウダータイプが多く、普段の洗顔料に混ぜて使うこともできます。泡立てネットを使用して、しっかり泡立てましょう。

洗顔後は乾燥しやすいので、しっかり保湿しましょう。

肌質：関係なく使用可 使用ペース：週に1~3回



●ピーリング剤

角質ケア洗顔料の一つで、英語で「皮をむく」「はがす」といった意味があります。酸の力を利用して、化学的に角質層を剥離し、皮膚の再生を促します。

ピーリング剤は剤形によって使用方法が異なります。

☆ジェルタイプ

- ①いつも通りに洗顔を行い、軽くタオルドライ。
- ②適量を手のひらに出し、顔全体、もしくはゴワつきが気になる部分にのぼし、10秒ほどなじませる。
- ③クルクルと撫でるようにマッサージすると、古い角質がポロポロと落ちていきます。
- ④ぬるま湯でしっかりすすぎ、保湿を行う。



☆固形石鹸タイプ

- ①顔を十分に濡らす。
- ②洗顔ネットを活用し、ピーリング石鹸を泡立てる。
- ③マッサージするように泡を顔に塗り広げる。
※皮膚の薄い目元・口元は避けましょう。
- ④泡で顔全体を覆ったら、約3分放置。肌がピリピリ刺激を感じ始めたなら古い角質が落ちている証拠。ぬるま湯で優しく洗い流し、保湿を行う。



肌質：普通肌~オイリー肌 使用ペース：週に1回