

あなたは『敏感肌』??

いくつ当てはまるか、チェックしてみてください。

* チェック項目 *

- 普段使っている化粧品で、時々赤くなったり腫れたことがある
- 普段使っている化粧品で、痒くなったりピリピリと刺激を感じることもある
- 化粧品を替えると、すぐにかぶれたり湿疹が出たりする
- 季節の変わり目に化粧品で痒くなったり、赤くなったり、しみたりする
- 皮膚のカサつきがあり、粉をふいたようになる
- 急に寒くなったり、日光に当たると赤い湿疹ができる
- 汗をかくとムスムスしてきて顔が痒くなる
- 乾燥するとピリピリしてきてムス痒くなる
- 以前、または現在にアトピー性皮膚炎と診断されたことがある
- 時々、原因不明の湿疹ができることがある



* YESが3個以下

まだ『敏感肌』ではなさそうです。きちんとしたケアをすればすぐに肌の状態は安定します。あまり気にし過ぎて、『敏感肌』用のお手入ればかりをしてしまうと、肌が怠けてしまって本当の『敏感肌』になってしまいますので、気を付けましょう。

* YESが4個～7個

あなたはやや『敏感肌』です。ちょっとした刺激などで、肌の調子が悪くなってしまいますので、肌の回復力を高めるためのスキンケア化粧品選びを、慎重に行う様にしましょう。

* YESが8個以上

あなたは残念ながら『敏感肌』になってしまっています。まずは、化粧品を休むなどのケアから始めてみてください。自己判断で誤ったスキンケアをしてしまうと、

敏感肌と乾燥肌の関係

少しのきっかけで肌トラブルを起こしやすい『敏感肌』に対し、肌の水分や必要な油分が失われた状態の肌を『乾燥肌』、別名『ドライスキン』を呼ばれています。

肌トラブルの多くは水分不足が原因で、敏感肌と乾燥肌の原因も、水分不足によるものがほとんどです。

敏感肌と乾燥肌は、それぞれ別の肌トラブルだと考えられる事が多いのですが、この2つの肌トラブルには深い関係性があるのです。

『乾燥肌』は肌の新陳代謝機能や外界の刺激から肌を守る防御機能が低下しています。

その防御機能が低下した肌外部からの様々な刺激が加わることで、乾燥がさらに進んだり、かゆみや赤み、湿疹などができやすくなり、刺激に弱い『敏感肌』になってしまうのです。