

## \* クレンジング \*

### ●クレンジングの選び方

クレンジングはオイル、クリーム、ジェル、ふき取りタイプなどさまざまなものがありますが、洗い流せるクリームタイプのものを使うと良いでしょう。油分や水分、界面活性剤の量が適度に入っています。また、敏感肌用のクリームタイプが、肌への刺激が少なくできているので、オススメです。

### ●クレンジング方法

クレンジング料を手に取り、一度手のひらに軽くのぼし、温めたあと、メイクになじませるようにやさしく顔にのせていき、マッサージしましょう。

顔のメイクとクレンジングがなじんできたら、ぬるま湯ですすぎます。すすぎは丁寧に、しっかりと行いましょう。

## \* 洗顔 \*

### ●洗顔剤の選び方

合成界面活性剤が入っていない無添加せっけんを選んでください。

合成界面活性剤とは、天然の原材料から作るせっけんとは異なり、石油を原料としたもので、その洗浄力の強さから、食器洗い洗剤や洗濯洗剤、シャンプーやリンスなどに使われています。

皮膚は、本来皮脂膜によって外部からの刺激や不要なものが浸透しないように肌を保護していますが、合成界面活性剤が皮膚に付着すると、大切な保護膜を溶かし細胞を破壊します。

これにより肌を守る機能が削られ、敏感肌やアトピー性皮膚炎の原因の一つとして、皮脂膜を溶かし細胞を破壊し、肌を乾燥させ、かゆみやかぶれを引き起こす作用を働かせています。洗顔剤を選ぶときは「無添加表示」を見てください。



### ●洗顔方法

自分の肌に合った、刺激のない優しいせっけんを手のひら（または泡立てネット）でよく泡立てて、ゴシゴシこすらず、指の腹で泡をこころがすように洗顔しましょう。

すすぎはぬるま湯で、髪の毛の生え際や小鼻のまわりなどもしっかり洗い流してください。

洗顔後は、清潔なタオルでやさしく抑えるように拭きましょう。

また、1日に何度も洗顔をするのは避けましょう。肌のうるおい成分まで落してしまう場合があります。そうすると更に乾燥し、よけいに肌を敏感にさせてしまうので、洗顔は基本的に、朝晩の2回にしてください。