

* 保湿 *

● 保湿剤の選び方

保湿には保湿専用の化粧水やクリーム、ジェルなどもありますし、基礎化粧品でも保湿成分を含んだものもたくさんありますので、保湿力の高い化粧品を選ぶようにしてください。

敏感肌の味方である保湿成分の中で、最も保湿力が高いのは「**セラミド**（細胞間脂質）」ですので、セラミドが配合されているものを選ぶようにするといいです。

● 保湿方法

セラミドは美容液やクリームに含まれることが多く、コシを使えば肌の保湿剤などはお風呂上りにつけるのが最も効果的です。入浴すると肌に水分が補われ潤います。ただ入浴後すぐに蒸発してしまいますので、放っておくと余計に乾燥してしまいます。

乾燥肌の方は入浴後、できるだけ早めに（できれば10分以内に）保湿するように心掛けましょう。



敏感肌の方は、化粧水はなるべくコットンを使わずに、手でつけるようにしましょう。

どんなに高級なコットンでも、繊維質であることには変わりなく、肌に触れるたびに小さなダメージを与えてしまいます。もし角質層が傷ついてしまうと、そこから外界からの刺激が入り込んだり、肌の水分が逃げていってしまい、感想肌や肌荒れを悪化させてしまいます。

コットンを使いたい場合は、コットンで肌をゴシゴシこすらないようにしましょう。

敏感肌の生活アドバイス

寝不足で肌が荒れたということはありませんか？

生活習慣の乱れはお肌にもあらわれます。

敏感肌にかぎりませんが、規則正しい生活、体・お肌に負担を与えない生活習慣を心がけることはとても大切なんですよ。



* 睡眠 *

夜の10時～2時の間は「お肌のゴールデンタイム」、新しい肌を再生していきます。睡眠不足や夜更かしが続くと、肌の再生がうまく出来ずに、古い角質層がずっと残った状態になります。そうすると肌が荒れ、敏感肌・感想肌の症状が出て来やすくなります。