

いつものケアの“前後にプラス”で 冬の過乾燥に負けない肌づくり

特に乾燥した肌には、いつものお手入れの前後にスキンケアをプラスして保湿力アップがおすすめです。

前に プレ化粧水で 肌のベースづくり

浸透力
アップ!



どんな役割?

乾燥した肌の表面は硬く、化粧水などの潤い成分が浸透しにくい状態です。どんなに優れた美容成分が入った化粧品も、ベースとなる肌が整っていないければ効果は半減してしまうのです。肌をなめらかに整え、基礎化粧品の美容成分を確実に届けるための浸透ルートをつくります。

注目は“炭酸化粧水”

今話題の炭酸美容。分子が小さく肌の内部に浸透しやすいのが特長で、スプレータイプの化粧水が登場しています。お風呂上がりにもシュッとひと吹きで手軽に素早くケアできます。

豆知識

プレ化粧水は、洗顔で肌に残った石けん成分や水道水の塩素などを、中和する役割も担ってくれます。

後に 保湿美容液で 肌を活性化

サイクルを
正常に♪



どんな役割?

基礎ケアでしっかりと水分補給ができれば、さらにスペシャルケアとして、美容成分がはいった保湿化粧品をプラスするのがおすすめです。今注目の、細胞レベルで力を発揮する美容成分が入ったものなら、肌のサイクルを正常に整えて、内側から潤いをアップさせてくれます。

“ジェルタイプ”が人気!

高い保湿力を持ちながらサッパリとした使い心地のジェルタイプが近ごろ人気です。浸透力と保湿力が高いのに、ベタつかず、肌にスツとなじむ心地良い感覚が支持されています。

一言アドバイス

伸びのいいジェルタイプなら、セルフマッサージをしながら肌に塗るのもおすすめです。浸透力がグンとアップしますよ。



プレ化粧水 + 保湿美容液 = 保湿力アップ

過乾燥から肌を守る 冬のスペシャルケア

冬本番、寒さが厳しい季節がやってきました。この時期は肌にとっても非常に過酷な環境で、様々な肌トラブルの元となる“乾燥”を引き起こします。気温も湿度も低下する冬場は、空気がカラカラに乾燥し、肌の水分を奪います。また寒さによって血管の収縮が起こり、血流が悪くなります。すると、肌に十分な栄養が行き届かなくなることで肌細胞の新陳代謝が乱れ、潤いのもととなる皮脂と汗の分泌も減少してしまうのです。

このようにして起こる冬の過乾燥から肌を守るためには、毎日のお手入れでしっかりと肌に潤いを与えることが大切です。特に乾燥が目立つ肌には、化粧水の前にプレ化粧水で肌の状態を整えたり、ケアの最後に美容成分が入った保湿化粧品で肌を活性化するなどして、保湿を強化しましょう。

そのほか、汗をかいたり喉が渇いていなくても水分を摂るように心がけたり、食事ではコラーゲンを調べる材料となるタンパク質やビタミン類を積極的に摂取するなど、体の内側からも意識的に乾燥対策を行いましょう。

あなたの冬肌は大丈夫!? 過乾燥度CHECK✓

- 肌がザラザラ、またはゴワゴワしている
- 洗顔後、肌がつっぱる
- いつものスキンケアに満足できなくなった
- 化粧水の浸透が悪い
- 美容液(乳液)がベタつく

WARNING
チェックが2つ以上の人は要注意!

「乾燥してるのにテカる…」

冬のインナードライ(かくれ乾燥)

「乾燥が気になるのに、なぜかテカっている」ということはありませんか?これは、肌の水分と皮脂のバランスが崩れ、不足した水分を補ったり、水分が失われるのを防ぐために皮脂が分泌されて起こるもの。つまり原因は水分不足で、肌の表面は潤っているようでも肌の奥は乾燥している「インナードライ」の状態です。テカりを解消しようと、あぶら取り紙や洗浄力の強い洗顔料などで皮脂を取り除くのは逆効果。まずはきちんと保湿しましょう。

冬の肌に過乾燥を招く要因

スキンケア以外の対策もご紹介!

気温の低下&暖房の使用

気温の低下による外気の乾燥や、暖房による室内の空気の乾燥は、肌の水分を奪います。また、室内と室外の極端な温度差が肌に大きな負担をかけます。

これで対策!

暖房を使用する際はあたたかくなり過ぎないように適度な温度に設定し、加湿器を使用したり、洗濯物を干すなど湿度が下がらないようにしましょう。

分泌機能の低下

冬は汗や皮脂の分泌量が大幅に減少するため、これをもとに構成される皮脂膜という天然のクリームが不足してしまいます。

これで対策!

適度に体を動かしたり、体を内側から温める食べ物を摂るなどして、じんわりと汗をかくことを習慣にしましょう。

寒さによる血行の悪化

血行が悪くなると、栄養分・水分が肌に行き届かなくなり、潤いを生み出す力が低下してしまいます。

これで対策!

シャワーで済ませず浴槽につかる、冷たい飲み物は避けるなどして体を冷やさないよう気をつけましょう。

