

くすみについて

1. 冒頭挨拶

- (1) すっぴんの時、なんとなく透明感がない。メイクをしても、いまいちキマらない。そんなときは肌のくすみがあるからかもしれません。
- (2) 今日は主にくすみについてお話いたしますが、前回までのシミやそばかすに比べるとケアをしやすいトラブルですので、その他に「肌タイプの簡単な判断のしかた」「洗顔のコツ」についてもお話いたします。
- 肌のケアの基本は、「洗顔と保湿」「健康な体と心作り」ですので、ご自分に合った洗顔料を選ぶことや正しい洗顔がとても重要なことだからです。

2. くすみの原因

(1) 水分不足

年をとったり、紫外線を浴びた肌は、水分を保つ力が弱くなります。水分が足りないと、かさついたり‘きめ’が粗くなります(肌表面が不均一な凸凹状態)

そうすると光が均一に反射せず、くすんで見えます。

(2) 血行不良

血液の流れが悪くなると、体の末端(手先や足先)に血液が行き渡りにくくなります。顔も同様に行き渡りにくくなるため、肌細胞に栄養や酸素、必要な水分がいきわたらなくなり、顔色がさえずくすんだように見えます。

リンパという言葉を知っていますか？リンパは体中に張り巡らされた老廃物や余分な水分を回収する管です。リンパは血管のようにポンプ(心臓)を持っていません。血液の流れと筋肉の収縮で流れます。

血液の流れが悪くなると、リンパの流れも悪くなり、体の末端部分(当然顔もです)の老廃物(酸素や栄養分を使い果たした血液や間質液)が回収されにくくなりますので、なんとなくイキイキした顔色に見えなくなるのです。

必要に応じ、難しい言葉は言わないようにします

(3) 新陳代謝能力の低下

新陳代謝能力(肌が生まれ変わる能力)が低下すると、角質が厚くなり、肌に透明感がなくなります。

新陳代謝能力の低下の原因には、加齢・ストレス・睡眠の質の悪さ・偏った食事・喫煙等があります。シミやそばかすの際にもお話ししましたね。

(4) 不十分な洗顔

洗顔がしっかりできていないと、皮脂やほこりと混ざったメイクが肌表面の細かい溝に入り込んでしまいます。

汚れが顔に残っていると、くすんで見えてしまいます。

3. くすみのケア

(1) 問いかげ

ここまでくすみの主な原因4つをお話しましたが、ここでピンと来た方は、かなり鋭い人です。どんなケアをすれば良いか、何か気付いたことはありませんか？

前回、前々回のシミやそばかすのケアと同じです。しかもシミやそばかすと比べ、程度の軽いトラブルですので、ケアをすれば割と早く効果が現れます。ですので、ケアについては簡単に触れるだけにします。シミやそばかすの回にお話したことを参考にしてください。

(2) 体の外からできること

紫外線の防止

- ・ 紫外線を浴びると、肌の水分を保つ力が弱くなります。UVカットを心がけましょう。(UVカットクリーム・帽子・日傘等)

日常の正しいクレンジング・洗顔・保湿

- ・ 化粧や皮脂、汚れを優しく洗顔しつつ、しっかりと落としましょう。方法については、後でくわしくお話します。

(3) 体の中からできること

血液循環を良くする

- ・ ゆっくりお風呂に浸かったり、軽いストレッチを習慣づけましょう。

新陳代謝能力を悪くする行為は避ける

- ・ ストレス
- ・ 質の悪い睡眠
- ・ 偏った食事
- ・ 不規則な生活
- ・ 喫煙

自分に合ったストレス解消法を実践する

良質なタンパク質、ビタミンC・E、L-システイン、セレンを摂る

くすみについては、シミやそばかすと同じケアで、早めに効果が出てきます。ここからは、「肌タイプの簡単な判断のしかた」「洗顔のコツ」についてお話いたします。

4. 日常ケア：自分の肌質を知りましょう

(1) 肌質は、大きく4つに分けられます。

乾燥肌

オイリー肌

混合肌

ノーマル肌

(2) 見分け方について

洗顔後、肌がつっぱったり、かさついて潤いがない、粉が吹いてくる方はいらっしゃいますか？ ~間をおく~

このようなタイプの方は、「乾燥肌」です。

肌が油っぽい、毛穴が目立つ、化粧が崩れやすい、吹き出物が出やすい方はいらっしゃいますか？

このタイプは、「オイリー肌」です。

Tゾーンはテカテカしているのに、頬や目の周り、口の周りがカサカサしている方は、混合肌です。季節によってオイリー肌になったり、乾燥肌になる人も混合肌です。

特に問題のない方は、ノーマル肌です。

(3) 肌質別の、日常気を付けること

「乾燥肌」の方は、カサカサしてきた際に、乳液や油分だけで補給しようとするのは間違いです。まず、化粧水などで十分な水分補給をして、それから乳液などでケアしてください。

「オイリー肌」の方は、余分な皮脂をこまめに洗顔で洗い流し、やはり水分補給をしっかりと行うことが大切です。ただし、ゴシゴシ洗うのは禁物です。洗顔料を泡立てネット等を使い、よく泡立てて、やさしく洗顔してください。一日3回の洗顔をおすすめします。

「混合肌」の方は、部分的に、オイリー肌と乾燥肌用の美容液を補うのが理想的です。

全ての肌質に共通するのが、「十分に水分を補う」という事です。

かと言って、「水」を顔につけると、蒸発の際に余計肌荒れを引き起こしますので、化粧水や美容液をお使いください。

5. 日常ケア：自分に合ったクレンジング剤のタイプを知りましょう

(1) クレンジング剤のタイプは、大きく5つに分けられます。

オイルタイプ(肌が敏感になっている人向き。オイリー肌の人には×)

ジェルタイプ(オイリー肌の人向き。洗浄力が高いので、メイクが濃いときには良い。)

ミルクタイプ（ノーマル肌、混合肌向きです。エステティックサロンでは、主にこのミルクタイプを使ってケアします。）

フォームタイプ（ノーマル肌、混合肌向きです。やや乾燥気味の方に良いでしょう。）

クリームタイプ（乾燥肌の方に向いています。比較的年齢が上の方にも良いでしょう。）

6. 日常ケア：クレンジングのちょっとしたコツ

- (1) まず、手を洗いましょう！（手が汚れていると、肌表面に汚れが移ります。）
- (2) クレンジング剤は適量に！（液状のものは500円玉くらい、フォーム状ならさくらんぼ大と言われていますが、説明書を読んで使用しましょう。その日の状態やメイクによっても適量は変わります。ケチらずにたっぷり使いましょう。マスカラや口紅は、ポイントメイククレンジングでしっかり落とします。
- (3) 濡れた手をタオルで拭きます。肌にトラブルを起こしている方は、タオルに柔軟材が残っていると、それが悪化の原因にもなります。柔軟材仕上げの後、もう一度すすいでから乾すと良いでしょう。
- (4) 乾いた手に、クレンジング剤を少量取って、手全体に馴染ませます。その後、適量を取りましょう。
- (5) 手の上で、しばらく温めます。体温と同じくらいがベストです。（汚れが落ちやすく、肌に負担を掛けにくい温度です。）
- (6) クレンジング剤を顔全体に塗り、指の腹を使ってやさしくマッサージ。メイクを馴染ませます。
- (7) 1~2分置いて、温水で洗い流します。温水の温度も、体温と同じくらいがベストです。ヌルヌル感がなくなるまで、洗い流しましょう。
- (8) シャワーを直接顔に当てるのは厳禁です。強い水圧は肌に負担を掛けてしまいます。手で洗い流しますが、ゴシゴシこするのは良くありません。手にすくった温水を顔に浸したり、パシャッと掛けるように洗い流します。

7. 日常ケア：自分に合った洗顔料のタイプを知りましょう

- (1) 洗顔料のタイプは大きく4つに分けられます

固形タイプ（全ての肌質向け。防腐剤無添加のものが多いので肌にやさしい。）

フォームタイプ（混合肌~オイリー肌向け。きめ細かい泡が立ちやすく、扱いが簡単です。）

パウダータイプ（洗浄力が高い。水分が無いので雑菌が繁殖しにくく、防腐剤無添加のものが多い。）

リキッドタイプ（オイリー肌や、比較的丈夫な肌の方に向いています。泡立ち

がよい。敏感肌の方には不向きな強力なものが多い。)

8. 日常ケア：洗顔のちょっとしたコツ

- (1) クレンジング剤が付いた手を、石鹸などで洗います。理由は先ほどと同じく、汚れを肌表面に移さないようにするためです。
- (2) 濡れた手に洗顔料を取り、よく泡立てます。きめ細かく泡立てると、同じ洗顔料でも洗浄力が高くなります。泡立てネットを使うと簡単に泡立てできます。
- (3) 温水で少し濡らした顔に、洗顔料を行き渡らせます。ポイントは、顔と手のひらを触れさせないこと。顔・泡・手のひらの3層をキープします。
- (4) 髪の毛の生え際に吹き出物がある場合、生え際から1～2センチ奥まで指を入れて洗いましょう。メガネを掛けている方は、耳の上や目頭も汚れやすいので、気をつけましょう。
- (5) 体温くらいの温水で洗い流します。クレンジングの際と同様、シャワーを直接あてず、こすらずに洗い流しましょう。
- (6) タオルで水分をふき取りますが、ゴシゴシはここでも厳禁です。優しく押し当てて水分を取りましょう。
- (7) 時間を置かずに、化粧水で十分な水分を補給します。
- (8) その後、必要に応じて美容液などでケアします。
- (9) 基本的には顔だけのケアで結構ですが、時間があるときは、首・デコルテ・肩など、普段外に出ている部分も、顔と同じようにケアすることをお勧めします。

【参考】きめが細かい状態とは

肌表面には細かい線が縦横に入っています。これを「皮溝(ひこう)」といい、その間の少し盛り上がっている皮膚を「皮丘(ひきゅう)」といいます。この2つが細かく整っている状態を「きめが細かい」と言います。

【参考】保湿能力(ヒアルロン酸)

ヒアルロン酸は動物の結合組織に広く分布している代表的な酸性ムコ多糖体で、現在化粧品原料や医薬品原料として注目を集めている生体高分子物質です。保水能力が高いのですが、加齢やその他の原因により失われていきます。