



お肌の



乾燥対策!



宣言!

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、
ただちに責任者まで、ご連絡下さい。
又、本社フリーダイヤルでもお伺い致します。
☎0120-477955 担当:石田



かちどき薬品グループ

空気が乾燥する冬は、当然のことながらお肌も乾燥しがちに。
乾燥肌を放っておくと、皮膚の老化が進み、
いろいろな皮膚障害を起こすこともあります。
そこで、肌を乾燥から守り、しっとりすべすべの肌を手に入れましょう!!

乾燥肌ってどんな状態?!

肌の表皮の一番外側には角質層があり、肌を健康に保つ働きをしています。

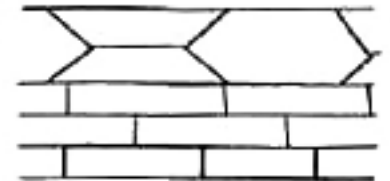
角質層の機能

角質層では、*水分・油分・天然保湿成分NMFがバランスをとりあって、潤いを保ち、表面では皮脂膜が、水分蒸発をコントロールしています。



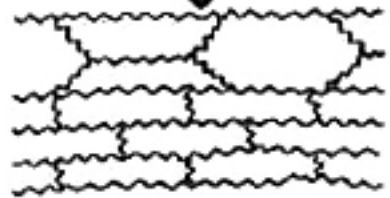
身体から水分を蒸発するのを防いで、外界からバリアの役目を果たします。

乾燥した肌は、上記の3つ(*印)がさまざまな原因によりバランスを崩し、水分が不足してしまった状態です。



正常な肌の内部

水分保湿力が高く
肌表面がなめらか。



乾いた状態の 肌の内部

肌表面が毛羽立ちなめらかさがなくなり硬くなる。

↓ 乾きを放っておくと こんなことに…。

- 皮膚の新陳代謝がスムーズにおこなわれなくなる。
- 皮膚のバリア機能が弱くなる。



- 乾燥シワ
- 肌のくすみ、たるみ
- 肌のこわばり
- 肌質の変化
- かぶれなど皮膚炎を起こしやすくなる。

「肌質の変化」ってどういう事？

肌は、自ら水分を作り出すことはできません。人間の体は、バランスを取るようになっているので、乾いた肌を潤すために油分が分泌されています。その結果、Tゾーンだけがオイリーに輝き、将来的には混合肌やオイリー肌になってしまうことも…。



ちょっとまで!!

オイリー肌でベタつくから水分量は多いはず…
というのは大きな間違い!!
ドライ肌とオイリー肌の水分量が同じということも。
オイリー肌だからと安心するのは禁物です。

②

乾燥肌の原因と対策!!!

① 不規則な食生活!

不規則な食生活や、バランスの悪い食事では、新陳代謝がスムーズに進まずお肌がガサガサに…。

対策 保湿に特に関わりの深い栄養素は、不飽和脂肪酸とビタミンA。

<不飽和脂肪酸>



<ビタミンA>



② 過度の暖房

エアコンのついた室内は、どうしても乾燥しがち。いつの間にか、角質層の水分が失われてしまいます。

対策 濡れタオルか、コップ一杯のお湯を机の上に置いたりして、身の回りの保湿に気を配りましょう。また、冬場には加熱蒸発式の加湿器を使用して、湿度を一定に保つと◎

肌に最適な
室内の湿度



60~65%

③

③不規則な睡眠



皮膚の新陳代謝は睡眠中に進みます。十分に睡眠をとらないと、角質層が未熟なままに…。これでは、肌を乾燥から守ることはできません!!

対策 決まった時間に睡眠を十分にとることが大事! たとえ、夜が遅い仕事の人でも、寝る時間を決め、熟睡さえすれば大丈夫。その人にとって規則正しければ良いのです。

③洗顔のしすぎ。

ちょっとベタついたからといって、何度も洗顔したり、水は冷たいからといってお湯で洗ったり…。これでは、せっかくの角質層を傷をつけたり、必要な皮脂を落としてしまうことになります。



対策 正しい洗顔をすることが大切。そして、洗顔後の、化粧水や乳液・クリームでのお手入れも重要です!(次ページ参照)

④

1. 正しい洗顔を!

クレンジングで落としきれないメイク汚れなどを落として、化粧水や乳液などを肌に浸透しやすくします。体温と同じ36~37℃で洗うのが理想。



顔をぬるま湯でぬらしてから、よく泡立てた洗顔料でやさしく洗い、すすぎは流水で十分に。

注意

- ・肌は絶対にこすらない。そっと包み込むように洗う。
- ・すすぎ残しに注意。タオルは押さえるように。

2. なにをおいても

化粧水をたっぷり

水分補給が目的。洗顔で水分が蒸発しやすくなっている状態の肌に、すばやく水分を補います。

コットンにたっぷり化粧水をふくませ、やさしくすべらせるように肌になじませることで、角質層の奥深くまでじんわり浸透します。



3. 乾燥肌には必ず

乳液orクリームを!



油分をつけることによって、肌が元々持っている水分と、化粧水で与えた水分をキープし、ハリのある肌に!

⑤

4. 週に一度はスペシャルケアでうるおい補給を!!

顔の部分別乾燥対策!!

額 もともと乾燥しにくい部分ですが、乾くと細かいシワが出てきます。油分よりも水分補給を!

目もと

デリケートな部分なので、なるべく専用アイテムを。パックなどがおすすめ!



頬

粉をふいた状態になることも…。面積が広い部分なのでクリームパックやフェイスマスクをつかった潤い補給が◎

口もと

意外とお手入れを怠りがちな口元は、乳液などをつかって軽くマッサージすると即効つるつるに。

日中の乾きには、スプレー式の化粧水などを使って、その場での対処が効果大!

⑥

薬用入浴剤入りのお風呂で手軽に全身しっとり肌に…。

心も体もホッと一息。冷えきって乾いた肌にとって、お風呂は最高のリラックスタイムです。薬用入浴剤を、溶かし湯船につかれば、肌もうるおいを取り戻し、角質層も有効成分が浸透しやすい状態に。

～皮膚・お肌は内臓の鏡～

お風呂でマスクをお顔に貼って5分間の集中ケアタイム!

「お肌のパックが知らぬ間にあがれ!!」



SHISEIDO
エリクシール
『美肌
エッセンス
マスク』
6枚

冬の手強い乾燥に、「美溶液を貼る」新提案。うるおいジーン、ピーンと張る。



KOSE クリニティ
『リフト
エッセンス
マスク』
3回分

わずか10分間マスクをのせるだけで、ハリ・ツヤに満ちた肌にととのえるトリートメントマスクです。

⑦