

皮膚科専門医が教える、 クレンジングの重要性

すっぴんでもクレンジングは必要です

私が常日頃から患者さんにお伝えしているのは「美肌のために、まずはクレンジングをしっかり行ってください」ということ。

肌は外部刺激から守るためにバリア機能や天然保湿因子など自ら肌を美しく保

つ力を持っています。

しかしクレンジングをいい加減に行うと、汚れや老廃物、余分な油脂が肌に残り、これらが酸化して雑菌の温床に。

雑菌で肌トラブルを起こすだけでなく、せつかくのバ

リア機能や保湿機能も作動しなくなってしまう。

そうなる、肌のターンオーバーを妨げるばかりか、どんなに良い美容液を塗ったところで効果は激減してしまいます。

雑なクレンジングのままでは、どれほど優秀な美容成分でも肌に浸透していかず、逆に老廃物が成分と結合することで肌トラブルを引き起こすケースもあるのです。

年齢を感じさせない透明感のある美肌を目指すなら、まずはクレンジングをしっかりと行うことが基本中の基本です。

よく「メイクはしていないからクレンジング料は使わない」という方がいますが、これは間違い。

汗や埃だけなら洗顔料だけでも汚れは落ちますが、油脂汚れは落とせません。実は一日過ごした肌は例え

メイクをしなくても、様々な油脂が付着しているので

す。例えば、空気中に含まれる排気ガス。これにはガソリンの燃えかすが混じっています。

理想は肌に負担をかけずにしっかりと汚れだけを除去

クレンジング料には様々な種類があります。洗浄力の強さの順は①オイル②ジェル③クリーム④ミルク、バーム。

メイクの濃さとか油脂汚れの落ちづらさ等によって使い分けしていくことが求められますが、当然ながら洗浄力が強いほど、肌には負担がかかります。

例えば必要以上にオイルクレンジングを続けていると、肌に必要な天然保湿因子まで奪ってしまうことに。大切なのは肌に負担をかけずにしっかりと汚れだけを除去すること。そのためには正し

ます。

また、朝の洗顔後に塗るクリームや乳液、日焼け止めにも油分は含まれています。

これらの油性汚れは洗顔料だけで落としきることができず、肌荒れだけでなく、シミやくすみの原因にも

すっぴんの日も、クレンジングでしっかりと油脂汚れを落としてしっかりと落として欲しいですね。

① ポイントメイクは先に落とす

② 水よりぬるま湯（ベストな温度は32度前後）

③ 皮脂が多いゾーンから洗う

④ ゴシゴシ洗いは絶対しない

⑤ 擦らない

⑥ 角質を取りすぎない

⑦ 量はケチらない

日本皮膚科学会皮膚科専門医 emi スキンクリニック松濤 院長 中崎 恵美

■中崎 恵美 医師 プロフィール■

2000年/埼玉医科大学卒業。2000年/東京医科大学皮膚科入局。2006年/都内、埼玉の皮膚科、大手美容皮膚科にて勤務。2012年/勤務と平行して北里東洋医学研究所病院にて漢方研修。2016年/emiスキンクリニック松濤開院

資格:日本皮膚科学会皮膚科専門医所属学会・日本皮膚科学会・日本美容皮膚科学会・日本東洋医学会・日本レーザー医学会 ■西洋医学、東洋医学、美容医療を組み合わせ、体の内側から美しい肌をめざす皮膚科クリニック。Attractive Agingをモットーに西洋医学と東洋医学漢方を組み合わせ、自然な美しさを引き出す美容診療を提供。

<https://emi-skin.jp>

正しいクレンジング7つのポイント

- ① ポイントメイクは先に落とす
- ② 水よりぬるま湯
(ベストな温度は32度前後)
- ③ 皮脂が多いゾーンから洗う
- ④ ゴシゴシ洗いは絶対しない
- ⑤ 擦らない
- ⑥ 角質を取りすぎない
- ⑦ 量はケチらない

美肌だけでなく肌の健康を守るために炭酸クレンジングを愛用

先にあげた正しいクレンジング7つのポイント。この条件を満たすためにお勧めしているのは、炭酸を利用したクレンジング剤。

洗浄力はオイルと同じくらいかそれ以上。それでいて負担がかからないどころか、むしろ肌を健やかに育ててくれる優れもの。

炭酸はもともと私たちの体内にある物質で、血流を良くする作用があります。医療の現場では火傷からの皮膚再生や外科創部の回復を高める、褥瘡(いわゆる床ずれ)の治療など昔から活用されてきました。炭酸

を利用したクレンジング剤最大の利点は「落としながらターンオーバーを高めること」が出来ること。

実際、私が愛用している『TANSANバームクレンジングフォーム』は高濃度の炭酸にバーム配合されているもの。

炭酸とバームが素早く毛穴に作用し、タンパク質汚れ、油脂汚れに付着し浮き上がらせて汚れを落とします。炭酸パワーで、どんなに強



TANSANバームクレンジングフォーム
良質なバームを溶け込んだ、業界初の20,000ppmの高濃度炭酸泡でメイクをすっきりと落とします。

い日焼け止めを塗った日でも「擦らずに、スルスル」落とせることができ、肌に負担を与えません。

また、炭酸の持つ血流促進作用で汚れを落としながら、血流が改善。肌のターンオーバーや天然保湿因子、バリア機能を高めるには血流の促進が必要不可欠です。

クレンジングタイムを『TANSANバームクレンジングフォーム』にしただけで、スキンケア効果が得られるので

患者さんにも勧めています。

患者さんからも大変好評で「高価な美容液がいらなくなかった」という声も。また、紫外線による肌トラブルを防ぐため小学生のお子様にも年中日焼け止めを使わせているという患者さんからも「子供にキツイクレンジングは使いたくなかったので、助かりました」と喜んでいただけています。お肌の健康のためにも炭酸を活用していただきたいですね。



emi スキンクリニック松濤

診療科目: 皮膚科・美容皮膚科
〒150-0046 東京都渋谷区松濤 1-7-10-101
最寄駅: 渋谷駅徒歩5分
TEL: 03-3468-3711
休診日: 火曜・日曜
受付時間: 月、水~土: 9:30~18:00
(17:00受付終了) ※土は13:30受付終了
※月曜日祝日は休診となり、火曜日診療致します

