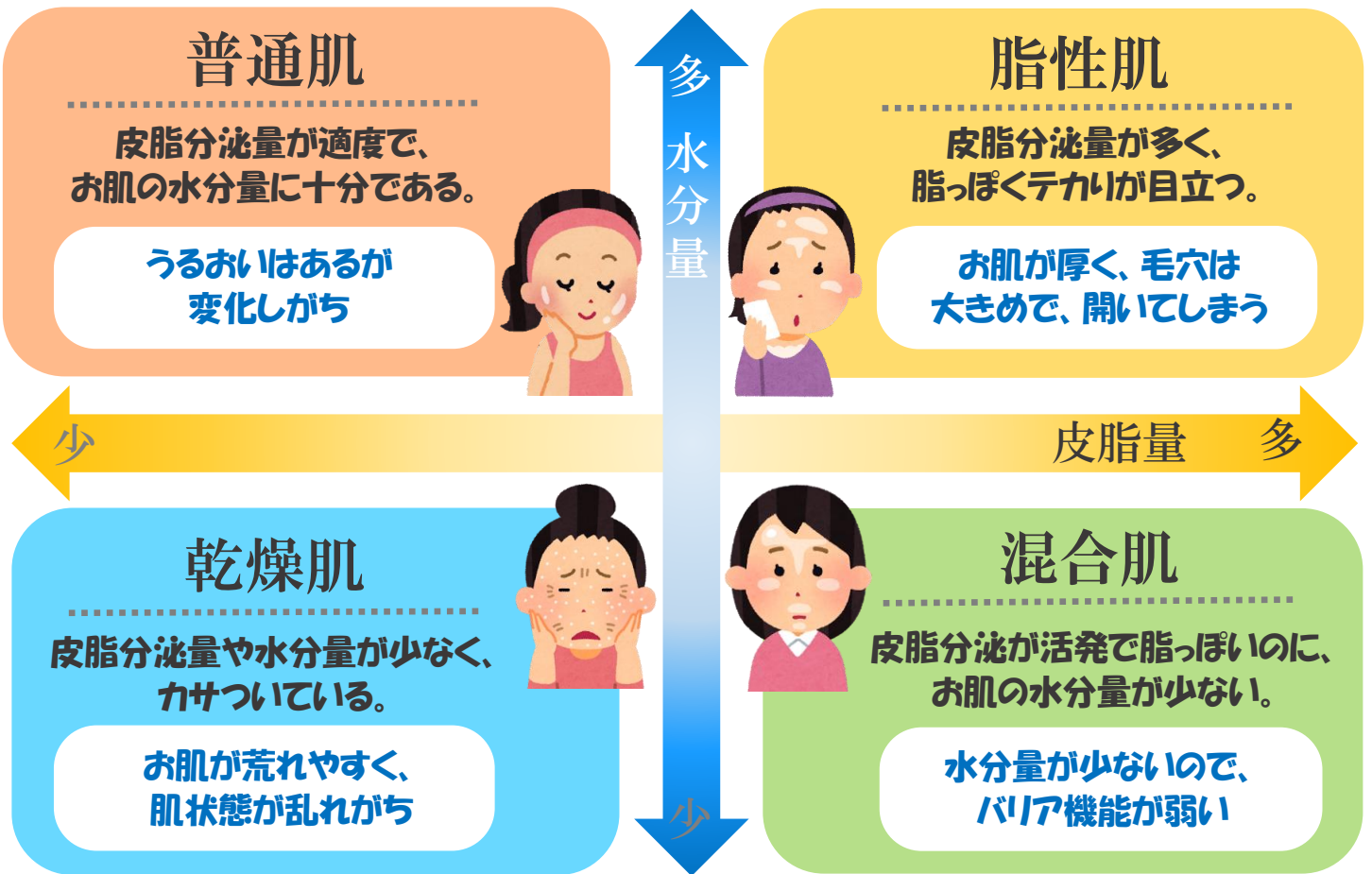


あなたの肌タイプは??

皆さんは乾燥肌や混合肌など肌タイプの特徴や、ご自身の肌タイプはどれに当てはまるかご存知ですか？ご自身の肌タイプを理解し、「どの化粧品が自分に合うのかわからない」という方は、ぜひ今後のスキンケアの参考にしてみてください！



4つの肌タイプのご紹介



普通肌・・・水分と油分がバランスよく保たれており、トラブルが起こりにくい理想的な肌質と言えます。しかし、**季節や生活習慣、加齢などによってそのバランスが崩れ**、乾燥や過剰な皮脂分泌が起こることで、肌悩みの発生につながる場合があります。

乾燥肌・・・油分と水分の両方を補ってそのバランスを整える必要があります。また、クレンジングや洗顔を見直して**うるおいを逃さないケア**をするほか、**保湿成分が配合されている**化粧水や美容オイルを使用するのがおすすめです。

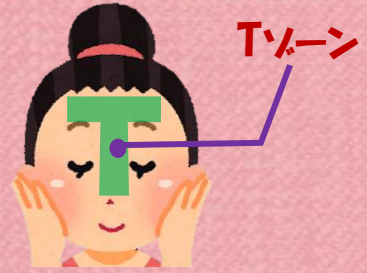
脂性肌・・・お肌が皮脂によってうるおい、乾燥とは無縁に思えるかもしれませんが、年齢と共に目元や口元など**皮脂分泌が少なく乾燥しやすい部位は**、**小ジワが出やすい**ため気をつけることが大切です。

混合肌・・・混合肌は額や鼻などに皮脂が出やすく、その部位は**ベタついたり、テカやすい**のが特徴です。その一方で頬や口元、フェイスラインは**乾燥しやすく、カサつく**という特徴があります。



肌タイプのセルフチェック方法

- ①洗顔後にタオルで顔をふき、10分間何もせずに待ちます。
- ②10分後、鏡でお肌状態に変化がないかを確認し、さらにTゾーン(おでこから鼻先にかけての部分)と頬をそれぞれ10秒間油取り紙で押し当て、脂のつき具合を確認する。この結果で4つのどのタイプか判断します。



お肌のつっぱいを感じず、目元の小ジワが気にならない。油取り紙に油はつかない。

→ 普通肌

お肌のつっぱいを感じず、目元の小ジワは気にならない。Tゾーンと頬ともに油がつく。

→ 脂性肌

お肌のつっぱいを感じ、目元の小ジワが気になる。油取り紙に油はつかない。

→ 乾燥肌

部分的につっぱいを感じ、目元の小ジワは少し気になる。Tゾーンのみ油がつく。

→ 混合肌



スキンケアで心がけるポイント

～ 普通肌のあなたは季節によってスキンケアを見直し ～

季節によっては皮脂分泌が多くなったり乾燥することもあるので、その時の肌状態に合ったケアをすることが必要です。肌悩みは少ないですが、乾燥しがちな時は**クリームを多めに塗る**ことをおすすめします。

～ 乾燥肌のあなたは油分をプラス ～

冬になり乾燥が進むと皮膚がザラザラしたり白い粉をふいたり、肌状態が敏感になることもあります。しっとり系の化粧水で水分を補うだけでなく、油分も足りていないので**オイルをお肌に与える**ことも大切です。

～ 脂性肌のあなたは優しく毛穴ケア ～

鼻や額で毛穴が目立ち、赤みを帯びて見えます。ニキビや吹き出物ができやすく、化粧くずれしやすいです。気になる毛穴の汚れは優しく洗い流し、テカる部分があるからと、化粧水だけで終わらせないようにしましょう。**乳液やオイル、クリームでお肌にフタをし**、うるおいを逃さないようにすることも大切です。

～ 混合肌のあなたはこまめに部分ケア ～

夏は脂性肌で、冬は脂性乾燥肌になる等、季節で変化するという人もいます。大人ニキビができやすく、部分的にかサつきが目立ちます。かさつく部分は**化粧水や乳液の重ねづけを行い**、少し多く保湿するなど調節してみましょう。