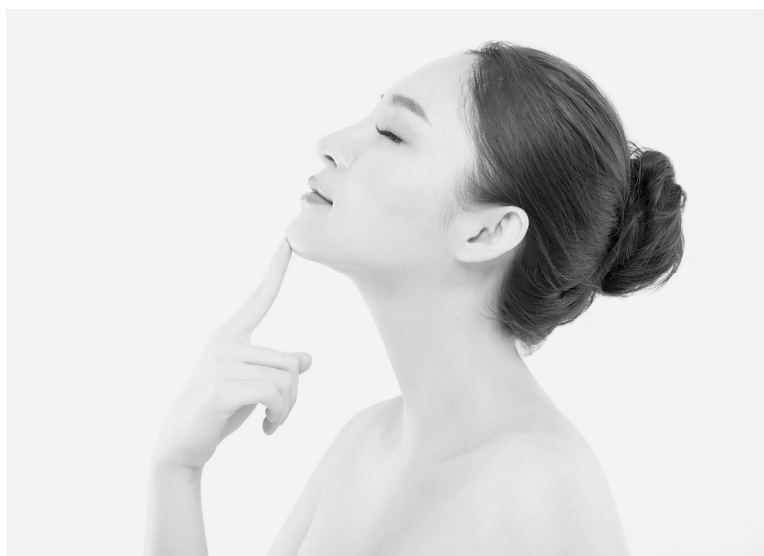


# 01. スキンケアの基礎知識



## スキンケアとは何か

スキンケアとは、**化粧品を使用して、肌の保護や肌の手入れをすること**をいいます。スキンケアをすることで、肌のキメを整え、潤いを与えることができます。日々生活をしていると、メイクや排気ガス、花粉などにより肌が汚れてしまう場面は意識していなくても多く存在します。汚れを放置しておく、肌荒れやニキビの原因にもなってしまうため、スキンケアをして肌を清潔にすることが重要です。

## スキンケアスペシャリストとは何か

スキンケアスペシャリストとは、文字通りスキンケアの種類や役割、選び方、肌が荒れる原因などを熟知しているスペシャリストのことをいいます。スキンケアを熟知することで、肌トラブルに悩んでいる方を健康的で美しい肌に導くことができます。スキンケアのスペシャリストとして次のような場で活躍することができます。

- \*美容カウンセラー
- \*化粧品販売店
- \*メイクアップアーティスト



## スキンケアをおこなうことのメリット



スキンケアには次のようなメリットがあります。

### ニキビ、吹き出物の予防

---

スキンケアは、ニキビや吹き出物の予防にもつながります。

特に大人になってからできるニキビは、性ホルモンバランスの乱れや乾燥による肌のバリア機能の低下が原因です。

しっかりと化粧品で保湿することで、繰り返される大人ニキビを防ぐことができます。

また、ニキビや吹き出物で悩んでいるという方は、低刺激で油分が少ない化粧品を選ぶようにしてください。

## しわ、たるみの予防

---

しわやたるみなど老化の原因は、8割が紫外線といわれています。

そのため、しっかりとスキンケアやアフターケアをして、紫外線を対策する必要があります。中でも大切なことが、メイクをしない日や季節に関係なく、365 日日焼け止めクリームを塗ることです。

PA の値が ++ 以上の日焼けクリームを毎日塗ることや、保湿をおこなうなどのアフターケアがとても大切です。

また、歳を重ねてからではなく、20 代のうちからエイジングケアをおこなっておくと 10 年後の肌に大きく差がでます。

30 代や 40 代になり、老化サインが現れてからスキンケアで改善しようとするとう時間やお金が必要となるため、事前に予防する意識を持ちましょう。

エイジングケアをおこなうと、ヒアルロン酸やビタミン B3 などの改善ができるため、しわやたるみを予防することができます。

スキンケアをする際は、エイジングケアのできるシートマスクなどを週 1 回使用するだけでも効果があります。ぜひ実践するようにしてください。

## シミ、くすみの予防

---

シミやくすみは、極度の乾燥や肌の手入れ不足、年齢によるターンオーバーのサイクルが落ちて古い角質がたまるのが原因になります。

肌の最も外側の角層に水をたっぷり入れると、それだけでもシミやくすみを立て直すことができます。

そのため、しっかりとスキンケアをすることで、シミやくすみを予防することができます。

また、シミやくすみで悩んでいるという方は、化粧品を選ぶ際に美白有効成分が配合されたものを選ぶようにしてください。

- \* 4MSK
- \* アルブチン
- \* トラネキサム酸

上記のような成分が含まれているものを選ぶと、シミやくすみをしっかりと予防することができます。

## オイル

「鉱物油系オイル」「エステル系オイル」「油脂系オイル」が主なクレンジングオイルの種類です。

それぞれの特徴を把握して、自分に合ったクレンジングオイルを選ぶようにしてください。

### 鉱物油系オイル

鉱物油が肌に浸透しにくいいため、肌の表面の汚れをしっかりと落とすことができます。

そのため洗浄力を求めている方には、鉱物油オイルを選ぶと効果を実感することができます。

脂性肌で悩んでいるという方におすすめです。

#### 主な成分

- \*ワセリン
- \*水添ポリイソブレン
- \*イソドデカン
- \*スクワラン
- \*ミネラルオイル

### エステル系オイル

肌なじみも良く、低刺激なクレンジングオイルになります。

鉱物油系オイルに比べると、洗浄力は劣りますが、ダブル洗顔が不要なクレンジングオイルの多くが、エステル系のオイルになります。

そのため時間をかけずにクレンジングを済ませたいという方におすすめです。

#### 主な成分

- \*ミリスチン酸イソプロピル
- \*ホホバ油
- \*パルミチン酸エチルヘキシル
- \*パルミチン酸イソプロピル
- \*エチルヘキサノ酸セチル
- \*トリエチルヘキサノイン

### 油脂系オイル

クレンジングオイルの中でも人気なものが、油脂系オイルになります。

油脂系オイルは、人間の成分と近いいため、洗い上がりの乾燥やつっぱりを防ぐことができるクレンジングオイルです。

そのため、乾燥肌の方や敏感肌の方におすすめです。

#### 主な成分

- \*ヒマワリ種子油
- \*メドウフォーム油
- \*マカダミアナッツ油
- \*トウモロコシ胚芽油
- \*アルガンオイル
- \*アボカド油
- \*コメヌカ油
- \*馬油



## ! クレンジング料を使う際のポイント

自分の肌タイプをしっかりと見極めることになります。

|     |      |   |
|-----|------|---|
| 普通肌 | タイプ  | 洗顔後に何もつけなくても、違和感がないという方                                       |
|     | おすすめ | 紹介したクレンジング料の中で、ライフスタイルやメイクに合わせて、使いやすいクレンジング料                  |
| 敏感肌 | タイプ  | 洗顔後に何もつけないと、かゆみやひりつきを感じるという方                                  |
|     | おすすめ | 刺激が少なく、マイルドなクレンジング料   |
| 乾燥肌 | タイプ  | 洗顔後に何もつけないと、ひりつきや粉をふいたようになるという方                               |
|     | おすすめ | 保湿力のあるクリームタイプのクレンジング料   |
| 脂性肌 | タイプ  | 洗顔後に何もつけないと、頬や額に脂っぼいニキビができるという方                               |
|     | おすすめ | 油分が含まれていない、さっぱりとした洗い上がりのクレンジング料                               |
| 混合肌 | タイプ  | 洗顔後に何もつけないと、口元や目元につっぱりを感じる方や、鼻や額など一部に脂っぼさを感じる方                |
|     | おすすめ | オイルフリーのクレンジング料<br>→どうしてもオイルタイプを使いたい場合は、天然由来オイルのクレンジングを選ぶようにする |

クレンジング料を使用する際は、自分の肌タイプに合ったものを選ぶことが大切です。

## !化粧水を使う際のポイント

化粧水をたくさんつけることで、乾燥肌を防げると思っている方も多いと思います。

しかし、肌に吸収できる水分量には限界があるため、一度に大量に化粧水をつけてしまうと、蒸発を起こしてしまい肌にはなじみません。

蒸発を起こしてしまうと乾燥肌の原因になるため、決まった量を肌に浸透させることを意識して少量ずつ重ねづけすることが大切です。

コットンでパティングする際に、勢いよくパンパンと叩いてしまうと肌内で微弱な炎症を起こしてしまい、肌あれの原因となってしまいます。

パティングする場合は、摩擦にならない軽い力でなじませます。

全体をなじませた後は最後にタップして、なじませた化粧水をキメの奥まで押し込みます。



## 美容液

美容液には、肌に必要な美容成分が詰まっています。

そのためシミや小じわなど、肌トラブルの目的に合わせて集中ケアをすることができる役割をもっています。

ベーシックケアをしているけれど、もっと肌のケアをしたいという方は、美容液の使用がおすすめです。

また、美容液にはさまざまな種類があります。

効果をより実感するためにも、しっかりと違いを理解しておくことが大切です。

## エッセンス

基本的な水分や栄養を補ってくれる役割があります。

さらっとしたテクスチャーで、化粧水と美容液の間のようなイメージで使用することになります。

そのため、化粧水だけでは効果を実感できないという方や、プラスアルファでスキンケアをしたいという方におすすめの美容液です。

## 日焼け止め

日焼け止めには、紫外線を浸透させない役割の他に、紫外線を反射させる反射膜をつくる効果もあります。

また、日焼け止めに記載してある SPF や PA により、防ぐことができる紫外線の種類が異なります。

|     |  |
|-----|--|
| UVA | <ul style="list-style-type: none"><li>*肌の奥の真皮まで到達し、真皮にあるコラーゲンやエラスチンを破壊する。</li><li>*しわやたるみの原因になる。</li></ul> →PA で防ぐことができる指標が示されている。 |
| UVB | <ul style="list-style-type: none"><li>*表皮を赤くさせて炎症を起こす。</li><li>*シミやそばかすの原因になる。</li></ul> →SPF で防ぐことができる指標が示されている。                  |

紫外線が肌に浸透してしまうと、シワやシミ、たるみの原因になってしまいます。

日焼け止めは、日焼けだけではなく、さまざまな肌トラブルを予防してくれます。

そのため季節に関係なく、日焼け止めを塗ることがおすすめです。

また、日焼け止めにはさまざまなタイプがあります。

日焼け止めを使用する際は、それぞれの特徴を理解して、自分に合ったものを選ぶようにしてください。

### 二層式タイプ

容器の中で水分と油分が二層に分かれているという特徴があります。

油分が含まれているため多少ベタつきを感じますが、汗や水に強いというメリットがあります。耐久性の高い日焼け止めを探しているという方におすすめです。

### ジェルタイプ

伸びがよく、サラッとしているという特徴があります。

そのため、広範囲にムラなく塗ることができるため、ボディ用として使用している方が多くいます。

また、ジェルタイプの日焼け止めは、紫外線吸収剤が配合されているものが多いです。

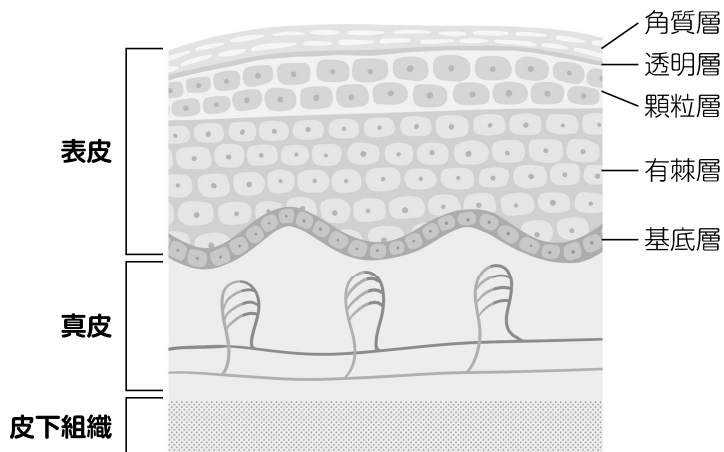
# 01. スキンケアの選び方



## 肌質で選ぶ

スキンケアを選ぶ際は、自分の肌質をしっかりと把握することが重要になります。肌の仕組みや肌の状態を知る方法を理解して、自分に合ったスキンケアを選ぶようにしてください。

肌は、「表皮」「真皮」「皮下組織」の3つで構成されています。



|      |   |
|------|---|
| 表皮   | 主に水分の保持や外部からの異物混入、刺激を防ぐ役割を持つ。                                       |
| 真皮   | 表皮への酵素や栄養の補強をする役割がある。<br>その他、汗や皮脂を分泌することで、皮膚の表面に皮脂膜という保護膜をつくる役割も持つ。 |
| 皮下組織 | 大部分が皮下脂肪なため、クッションの役割や体温を維持する役割を持つ。                                  |





## 肌の状態をチェックする方法

自分に合ったスキンケアを選ぶためには、肌の状態を知っておく必要があります。  
おすすめのセルフチェックの手順が次になります。

### 手順

- ① 普段通りクレンジングをおこなう
- ② その後スキンケアをせずに 10 分間放置する
- ③ 肌の状態を観察する

肌の状態を観察して、自分が次のうち、どの肌タイプであるのかが分かります。

|     |      |   |
|-----|------|---|
| 乾燥肌 | タイプ  | 10分間放置した後に、触ってみてサラサラ感やカサカサ感を感じるという方   |
|     | おすすめ | 保湿を十分におこなう必要があるため、しっとりとしたタイプの化粧水や乳液   |
| 普通肌 | タイプ  | 10分間放置した後に、適度に水分を感じることができる方   |
|     | おすすめ | 自分の使用しやすいスキンケアを選ぶ。<br>→肌タイプは季節や体調により変わることもあるため、定期的に肌の状態をチェックする。   |
| 混合肌 | タイプ  | 10分間放置した後に、乾燥している部分とベタつきを感じる部分があるという方   |
|     | おすすめ | 乾燥肌の方と同じく、しっかりと肌を保湿することが重要。<br>また、混合肌専用の化粧品も販売されているため、自分に合ったスキンケアがないという方は、専用の商品を利用する。                           |
| 脂性肌 | タイプ  | 10分間放置した後に、ベタつきやテカリが目立つという方   |
|     | おすすめ | 角質をオフにできる洗顔やクレイ洗顔など、しっかりと汚れを落とすことができる洗顔料。<br>また、乳液を使用する際は、こってりとしたものを使用すると、毛穴詰まりの原因になってしまうため、油分の少ない軽い質感の乳液がおすすめ。 |

## エイジング成分で選ぶ

肌にシミや透明感、ハリを感じないという方は、エイジングケアをしっかりとする必要があります。

しかし、エイジングケアは肌の刺激になるため、しっかりと成分を気にして選ぶ必要があります。

### ビタミンC誘導体

体のサビの予防や肌を修復する際にはかかせない成分になります。

その他に、メラニン色素の生成を抑制する効果や、皮膚の分泌を抑える効果があります。

シミやそばかすなどが気になるという方にもおすすめです。

### レチノール

肌の老化トラブルへの改善効果が期待できます。

そのため、シミやシワなどで悩んでいるという方には、おすすめです。

しかし、レチノールは効果が強いこともあり、敏感肌の方が使用すると肌トラブルになることもあるため、パッチテストを忘れないようにしてください。

### ナイアシン

エイジングケアの効果が期待できるだけでなく、皮膚粘膜の健康維持や血行促進の効果があります。

そのため、肌荒れやニキビなどの肌トラブルを予防することができます。

ニキビ痕やたるみが気になるという方には、ナイアシンが配合されている化粧品がおすすめです。

## ホルモンバランスが崩れ、皮脂が過剰に分泌する

性ホルモンの分泌が思春期に活性化したり、ストレスや女性の場合は生理により女性ホルモンと男性ホルモンのバランスが乱れてしまいます。

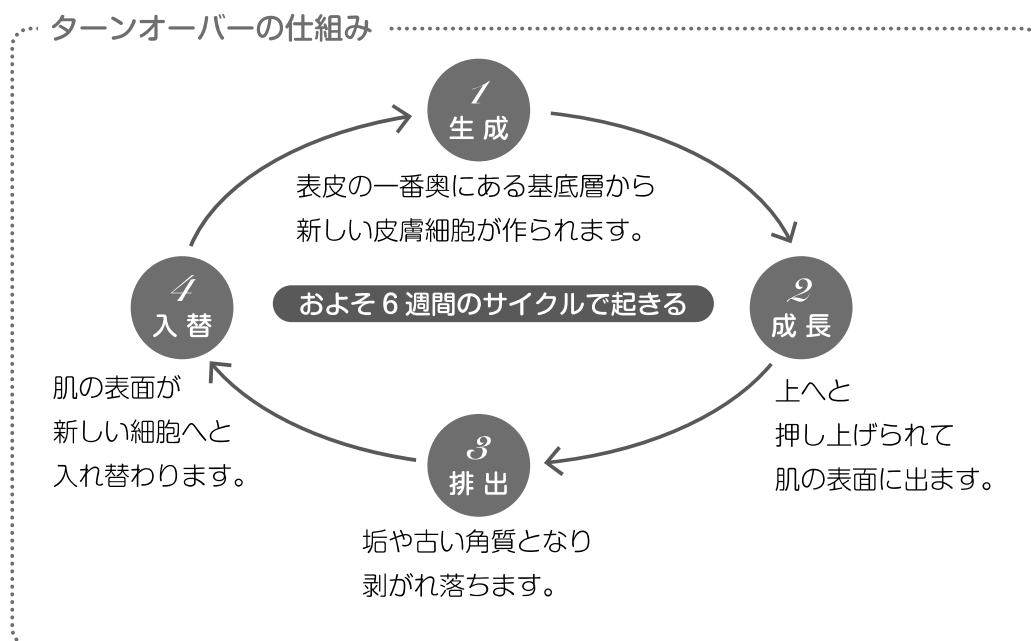
生理前になると卵胞ホルモンが減り、黄体ホルモンが多くなります。

黄体ホルモンは男性ホルモンと似た働きをするため、毛穴の奥の皮脂腺から皮脂が過剰に分泌されてしまい、毛穴が詰まりやすくなります。

## 毛穴の閉塞

肌は一定のサイクルで新しく生まれ変わっています。

この肌の代謝の仕組みを「ターンオーバー」といいます。



この繰り返しであるターンオーバーが乱れると、毛穴の出口の角質が剥がれずに留まり、厚くなって出口を塞いでしまいます。

それにより、肌荒れやニキビ、吹き出物などの肌トラブルの原因となります。

## 03. スキンケアの作業について

### 朝と夜でスキンケアは異なる

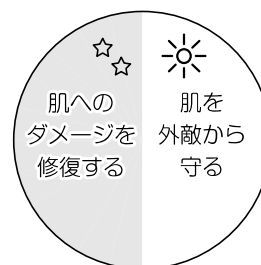
朝の出かける前の肌と、夜寝る前の肌の状態は全く異なります。  
今まで同じスキンケアをおこなっていた方は朝と夜のスキンケアの方法を見直して見る必要があります。

#### スキンケアを変える目的

肌は、私たちの生活様式に合わせて目的を変えています。  
日中は外出など外で活動することが多いため、肌は「外の刺激から守る」活動をおこなってくれています。  
例えば、空気中に浮遊しているほこりやちりなどです。  
また、日中は紫外線も強いいため、このような刺激から肌を保護し、脳に刺激を送る役目も果たしてくれています。

夜は、紫外線など日中に受けた肌へのダメージを修復する時間です。  
また、新しい細胞の生成もこの夜の時間におこなわれます。

このように、日中は肌を外敵から守り、夜は日中に受けた刺激を修復する活動をおこなっているため、朝と夜でスキンケアを変える必要があります。



## 朝の作業



前述の通り、日中の肌は外敵から守る役割を担ってくれているため、外部からの刺激に負けないようなスキンケアを意識しなければなりません。

朝のスキンケアをおこなうポイントとして、以下があります。

### 皮脂をクリアにする

前日の夜にしっかりスキンケアをおこなったから朝の肌は清潔だ、と勘違いしている方もいらっしゃるかもしれませんが、寝ている間でも汗や皮脂は分泌されています。

このような汗や皮脂を放っておくと酸化してしまい「変性皮脂」となってしまいます。

この変性皮脂を長時間放置してしまうと、毛穴の黒ずみやニキビの原因になります。

このような変性皮脂を落とすためにも、朝のスキンケアはしっかりおこないましょう。

しかし、皮脂を落としすぎてしまうと乾燥してしまう可能性もあるため、自身の肌質に合う方法で適度に潤いを残しながらケアをおこないましょう。

### 外敵から守る

朝のスキンケアで重要視するポイントは、日中の強い紫外線や花粉、ほこりなどから肌を守ることです。対策をしっかりとっておかないと、刺激を受け続けて肌のバリア機能が低下してしまい、肌荒れなどの炎症を起こしてしまいます。

このような刺激を予防するためにも対策はしっかりとこなわないといけません。

また、乾燥している肌は刺激を受けやすい傾向にあります。

そのため、紫外線対策に加えて保湿対策も丁寧におこないましょう。