

体臭ケアのチェック・ポイント

全身をむやみに洗うのではなく、
臭う部位をキチンと洗浄することが大事

体臭が気になる時は、1日に何度も入浴したり、体をゴシゴシ洗いするよりも、その原因になる部位をしっかりとピンポイントで洗うことが大事。「体臭の原因になりやすいのは、頭・耳の後ろ側・上胸部・上背部など皮脂分泌が多い部位と、脇の下・乳輪・外陰部といったアポクリン汗腺が存在する部位。こすらずに石鹸などを泡立ててやさしく洗えばOK。傷ついた肌は細菌が増えて臭いが強くなることも」

イタリアのハーバリストが調査した官能的な香りの「デリケートゾーン」専用のオーガニックスキンケア。左 デリケート部分の気になるザラつきやくすみを超微粒子のマイルドスクラブで透明感のある肌へと整える。ピコドンナ スイートスクラブ 50mL ¥3,200、右 ハチミツとローズオイルで汚れをオフ! ピコドンナ シャワーオイル 100mL ¥3,200 (ともにPico Donna/クールプロジェクト)



美肌を保つ やさしいスクラブケア

気になる角質は、
こすらずにソフト素材の
スクラブを選ぶ!

角質ケアに重宝されるスクラブ系コスメですが、使い方を間違えないことが大事。「バリア障害のある乾燥肌の人は、湿疹が出る恐れがあるのでスクラブはおすすめできません。肌が比較的丈夫な人であれば、2週間に1度の使用が目安です」。使う時は決して強くこすらず、やさしくなでる程度で。ザラザラとした刺激のあるものよりも、なるべくソフトなスクラブを選ぶのが正解です。

1 ボラボラ島の白砂とマリンスルトのテクスチャーでスクラブし、海のミネラルと植物オイルがフレッシュで滑らかな肌へ。アイランドスクラブ 270g ¥7,300 (THALGO/タルゴジャポン) 2 サトウキビとケラトンの海塩を配合したエコサート認証の100%天然素材で肌をすべすべに。リヨメール ボディスクラブ ローズ ダマス(ローズ)240g ¥2,500 (LYOMER/D・S・A) 3 アンズ種子を砕いた粒子と、はちみつやゴマ油配合のクリーム状テクスチャーでしっとり柔肌にオフ。ポーテ デュ サエ ナチュラル パフュームド ソフトボディスクラブ(ローズブーケ)200g ¥3,200 (Beauté de Sae/KOZUCHI)



バスタイム後の 正しい保湿の仕方

体の保湿も、顔と同じように1日2回が望ましい

「入浴直後の肌は、急速に水分が失われて入浴前より乾燥しているので、ボディも顔と同じく保湿が必要。セラミドのような細胞間脂質や、NMF(天然保湿因子)など水分を抱え込む成分を配合したモイスタライザーを使用し、肌に水分を与えることが大事です。また、ドライヤーやエアコンの風は乾燥に繋がるので、ボディークリームは脱衣所に常備し、水気をふきとったらなるべく早めに全身に塗る方がよいでしょう」

入浴中にFACE スキンケア!

「お風呂を出た瞬間、肌の乾燥に悩む」「入浴後のスキンケアが面倒くさい」そんな悩みを1本で解消! これひとつで、化粧水、美容液、乳液が完了のオールインワン乳液。左から セトックススタイル バスチーミー(保湿ケア)(くすみケア)各100g ¥1,380 (ともにZeltoc style/日本ゼットク)



「垢すり」って 本当に肌にいいの?

「垢すり」スポンジで肌を強くこすり続けると、角質が過剰に出るようになります。直後は肌がスッカリするように感じて、実は角質を余計に作り出しているだけ。だからクセになるんです。また、強い摩擦は黒ずみの原因にもなるので、美肌には逆効果です」

ひじ・ひざのケアは 軽石でOK?

気になるひじ・ひざのかさつきケアは、多くの女性たちの悩みどころ。「皮下組織がほとんどない部分なので、こするほどメラニンが濃くなって黒ずみやすいんです。だから保湿が一番ですね。定期的にピーリングクリームなどでケアするのはOKですが、やりすぎは禁物」

入浴中の 「毛抜き」ってアリ!?

入浴しながらじっくり毛抜き……実はこれ、NG行為だったんです! 「入浴中は毛穴が開いているので確かに抜きやすいのですが、ピンセットでの毛抜きは毛穴が広がってしまううえ、毛細血管を傷つけるので肌にはNG。ジェルやフォームを使ったシェービングの方がベターです」

フケやニキビの原因は すすぎ残し?

「原因は一概にはいえませんが、でも一般的に今の女性たちは、シャンプーや洗剤の使用量が多すぎる傾向があり、それがすすぎ残しの原因になっています」。フケやニキビが気になる際は、まず洗剤の使い方の見直しを。適切な量をしっかり泡立てて使うのが基本です。