

お手持ちの化粧品を 今すぐチェック!!

安心して使える化粧品の選び方

～いつまでも健やかな肌をキープするために～

毎日肌につけるものだから、
化粧品選びは慎重にしたいもの。
肌コンディションが乱れがちな冬だからこそ、
低刺激で安全性の高いものを選びましょう。

Point

「どう選んで、どう使うか」が
肌トラブルを避ける最大のポイント! >>>

1～6は、あくまでも危険の少ない選び方の参考例です。
自分の肌としっかり向き合って、肌タイプにあった化粧品
と正しいケア方法で肌をいたわってあげましょう。

2 「石油系界面活性剤」が できるだけ入っていないもの

私たちの身体は水分以外のほとんどがタンパク質で
できています。「石油系界面活性剤」は、タンパク質
を変性させる特殊な作用を持ち、肌トラブルを招く
だけではなく、発ガン性や催奇形性など人体に対し
ても悪影響を及ぼす可能性があります。環境にも人
にもやさしい、低刺激のアミノ酸系や石けん系界面
活性剤などが入ったものなるべく選びましょう。

4 「殺菌剤」ができるだけ 入っていないもの

ニキビ用化粧品やベビー用品に多く含まれて
いる「殺菌剤」は、肌に存在する常在菌を破壊
する恐れがあります。健康
な皮脂膜を形成するた
めにも殺菌剤が入っている化
粧品はなるべく避けましょ



6 「アルコール」ができるだけ 入っていないもの

「アルコール」は揮発性が
非常に高く、スーッとした感
覚時に肌の水分を蒸発させ
てしまいます。特に、乾燥し
がちな肌の方にはアルコー
ルができるだけ入っていな
いものをおすすめします。



化粧品を変えたら、
肌が元気になってきた!

1 目的に応じて「弱酸性」のもの

角質層の上には、汗・垢・脂が常在菌と混ざり合っ
てできる皮脂膜が存在し、それによって皮膚の表
面は「弱酸性」に保たれています。皮脂膜は、角
質層の水分の蒸発を防ぎ、外的環境から肌を守
るバリア機能も発揮します。肌と同じ弱酸性の化
粧品を使うことで、皮膚本来の機能を妨げずに
天然の保護膜(皮脂膜)が肌をガードしてくれます。

3 「旧表示指定成分」の 入っていないもの

「旧表示指定成分」とは、「アレルギーを引き起
こす恐れのある成分」として、厚生労働省が旧
厚生省時代の1980年に102種類指定したも
のを指します。この102種類の成分を配合し
ている製品は、容器に表示することを義務づけ
られていました。現在は全成分表示が義務とな
ったため、旧表示指定成分と呼ばれています。そ
中には女性ホルモン作用のあるホルモン剤など
が含まれています。

5 「油分」の少ないもの

肌には、皮脂の分泌や皮脂膜の形成など、自ら
の力で乾燥から肌を守る機能があります。肌
が乾燥するからといって「油分」を過剰に与え
すぎると、皮脂を分泌する機能が甘えて、肌本
来が持っている保湿力が低下していきます。
油分の多い化粧品はなるべく避けて、油分と
水分をバランスよく補給しましょう。

Temperature
温度

Humidity
湿度

の低下 = ターンオーバーの乱れ

木枯らしが吹く
前に、プラスワンの
保湿をしましょう!

このままでは、肌が冬眠しちゃう!

今すぐ肌の冬支度を 始めましょう。

カサカサする...

くすんで見える...

化粧ノリが悪い...

いよいよ冬の到来です。秋口から除々
にはじまった温度と湿度の低下は、今ま
さに加速中といったところ。冬は、一歩外に
出れば乾燥した風と冷たい風に肌を直撃
され、室内に入ってもエアコンによってさ
らなるドライな環境が待ちかまえています。

乾燥した空気は肌から水分をどんどん
蒸発させ、さらには油分までも奪います。
そこに寒さが追いつちをかけ、肌の血行
を鈍らせてバリア機能を低下させます。
その結果、肌は生まれ変わるリズムを崩し、
古い角質が層をつくってカサカサ肌へと
急降下。冬の肌が一年でもっとも不安定
なコンディションなのもうなずけますよね。

冬のケアで大切なのは、プラスワンの
保湿。化粧水・美容液に、保湿クリームや
ジェルをプラスして、肌の内側にたっぷり
と保湿成分を与え、肌の表面をしっかりと
ガードしてあげましょう。

あなたの肌の潤いバランスは大丈夫!?

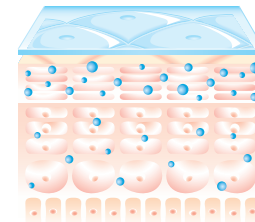
ドライ度Check ✓

- 肌がつつばるから洗顔料はあまり使用しない。
- 化粧水や美容液はコットンでつける。
- 美容液や保湿クリームは、乾燥が気になるとき、
または気になるところだけつける。
- オフシーズンはUVケアをしない。
- 入浴はシャワーですませることが多い。
- 忙しくて睡眠時間が少ない。

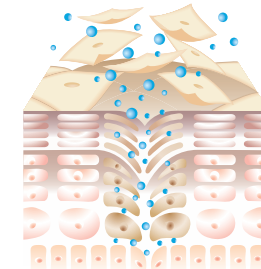
WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

ちょこっと+α

保湿クリームなどをつけるときに、
フェイスマッサージをちょこっとして
あげるだけで、血行が促進されて新
陳代謝がアップしますよ。



【皮脂(保護)膜がある、潤った肌】
角質層内の水分と油分がバランスよく
足りていて、肌の新陳代謝が活発。



【皮脂(保護)膜がない、乾燥した肌】
角質層内の水分と油分が不足していて、
肌の新陳代謝が衰えている。

正常なターンオーバーへ
近づけるプラスワンの保湿を!