

敏感肌の専門家が教える
2 週間で
お肌の力が回復する
洗顔方法

はじめに

この度は、私のレポートをダウンロードしてくださりありがとうございます。

レポートの内容は、私がサロンで教えている洗顔方法を簡単に書いたものです。

勉強熱心で知識のある方には、目からウロコのような内容ではないかもしれせん。

しかし、ほんの当たり前の基礎的な事を知らない方が、結構多いのも事実です。

このレポートが、少しでもあなたのお肌の悩みを改善する手助けになればと思います。

中村薫

○ 著作権について

本書は著作権法で保護されている著作物です。

以下の使用許諾に関する注意事項を守られた上、正しくご使用ください。

○使用許諾に関する注意事項

本書の著作権は、田中嘉和にあります。

上記の者の書面による許可なく、本書の一部または全部をデータ蓄積手段(印刷手段、電子ファイル、ビデオ、レコーダなど)により、複製、流用、転用および記載、転売(オークションを含む)することを禁じます。

○免責事項

本商材は、発行時点での著者の見解をもとにまとめられたものになります。使用、実行は全て自己責任で行うものとし、いかなる損害の発生についても著者は責任を負わないものとします。

もう何ヶ月ですか？

いや何年かな？

カガミを見る度に憂鬱な気分になる。

ブツブツ、毛穴の黒ずみ。

本当にイヤですよ。

もしかしたら、あなたの洗顔方法は、次のどれかに当てはまるという事はないでしょうか？

- 1、一生懸命キレイにしようとして、せっせと洗顔している。
- 2、洗顔で、ブツブツや毛穴の汚れを落とそうとしている。
- 3、ゴシゴシ洗いしている。
- 4、洗顔ではスッキリ感を求めている。
- 5、とにかく泡立ちのよい事にこだわる。

もし、これらのどれかに当てはまっているとすれば、その洗顔方法は、間違っていると言わざるをえないです。

こんにちは。

敏感肌専門家の中村薫と申します。

私は、12年間おもに敏感肌の方を対照とした
フェイシャルエステサロンに勤めています。

私もかつてブツブツや赤ら顔で悩んでいました。

洗顔はもちろん、化粧水をつけても、ヒリヒリする。

紫外線なんて当たろうものなら、もうとんでもない状態でした。

私が、今のサロンに勤めだしてまず気付いたのは、
今までのスキンケア方法は、実はまったく勘違いで的外れな事を
しているのではないかと言う事でした。

そしてその勘違いに気付いていない人が、あまりにも多い事を
知りました。

来店されるお客様には、最初に自分でクレンジングと洗顔を
してもらっています。

残念ながら、ほとんどの方が、まちがったクレンジングと洗顔方法を
していると言わざるをえないのです。

間違った洗顔法・・・

それが、最初に取り上げた洗顔の仕方です。

その間違った洗顔方法が、お肌の荒れを引き起こしているとしたらどうしますか？

実は、ブツブツや毛穴の汚れを洗顔で何とかしようとする事が、お肌のトラブルの原因になっているのです。

第1章 敏感肌ってそもそも何？

化粧品業界には、コレといった定義はありません。

でも、「私敏感なんです～」

と言って相談に見られる方は、あとを絶ちません。

私になりになると考えると敏感肌というのは、

「刺激を受けやすく、多くの人は何んでもないことがトラブルになってしまう肌質、使える化粧品が限られている肌」

の事だと解釈しています。

一言で敏感肌だと言っても、いろいろなタイプの方がおられます。

おおむね次ぎの4つのタイプに分類できると思います。

1、医学的に「過敏症」といわれるタイプ

もともと何らかのアレルギーがあり、生まれつき肌が敏感に反応してしまう方。

もっとも悩みが深い方はタイプです。

このタイプの方は、エステサロンに行くよりも皮膚科に行く事をお勧めします。

使う化粧品やスキンケアのアドバイスはしてあげられても疾患の治療はできません。

2、なんちゃって敏感肌

アレルギーや皮膚科に行くほどではないが、すこしデリケートという感覚のタイプ。

いろんな化粧品を試せる事はできるのだけれども、赤くなったりかぶれたりする事がある方です。

本来は、なんでもない肌なのに、「お肌というものは、もともと敏感なのだ」というスタンスの考え方で、いろんな化粧品を試せるのに、あえて敏感肌用のものを選んで使っています。

このタイプの方は、お肌の悩みは、比較的に浅いほうなので、一度来店されても持続性がなかったりします。

エステには、癒しやリラクゼーションを求める方が多いのでカウンセリングよりも何気ない世間話や雑談に終始してしまう事も多いです。

3、我流突っ走りタイプ

もともとは、なんでもない肌なのに、間違ったスキンケアで自分のお肌を敏感にしてしまったタイプ

アドバイスした事を守らず、自分の肌質を自分で判断して、合いそうな化粧品をディスカウントショップなどで、買ってしまふ方の事です。

このタイプの方は、今までカウンセリングなど受けた事のない方も

沢山いらっしやいます。

でも、こちらが、アドバイスした事を素直に実行されれば、
見違えるほどキレイになれる方も多いです。

4、不安定肌といわれる肌質のタイプ

調子の良い時は、なんともないのに、季節の変わり目や体調によって
変わる肌質の方です。

この間までなんともなかった化粧品が、急に合わなくなったりします。

原因としては、睡眠不足や食事、ストレスなど様々な要因があると思われ
ます。

このタイプの方は、実は最も多く、原因も様々なので、そのつど
その人に合ったアドバイスをしています。

私なりの敏感肌の見解は、以上ですが、ご理解して頂けたでしょうか？



お肌とライフスタイルは、個人個人違います。

その人に最も適したアドバイスをさせてもらうためには、
必要最低限知っておかなければならない事があります。

使っている化粧品。

どんなクレンジングをしているのか。

どんな洗顔をしているのか。

化粧水、美容液、クリームなどは、どんなものを使っておられるのか。

どんな食生活をされているのか。

職業など・・・

初めての方には、大体これくらいを聴いています。

このレポートは、洗顔に絞っていますが、
例えば食事。

今日からでもよいので、1日に食べられたものを正確に
書き出してみてください。

そして、それを1週間続けて書いてみてください。

自分の食べたものを正確に知っておくことは、とても
大切です。

食事とお肌は、切手も切れない関係です。

いくら高級な美容液をつけても、正しいスキンケアをしても、
いい加減なもの食べていると決してお肌は、キレイにはなりません。

以上が、前置きで、ここから本題の洗顔について
述べたいと思います。

敏感肌の方は、他の方よりもより洗顔には、気を使って頂く
必要があります。

それでは、正しい洗顔方法を紹介していきますね。

第2章 敏感肌の洗顔

ぬるま湯で、さっと洗う。

水だと皮膚は収縮して毛穴も閉じてしまいます。

熱い湯だと余計な皮脂まで取り除いてしまいます。

お風呂で洗顔される場合は、つい熱い湯になりがちなので、注意してください。

手のひらで泡立てる。

しかし泡立ちのよい洗顔料には・・・

まさか顔で泡立てている人は、いないかもしれませんが、顔につけるまでに十分に泡立てておく事です。

そこで、一つ知っておいて欲しい事があります。

泡立ちのよい洗顔料が、お肌に優しい製品だと思っていないですか？

泡立ちの良いものは、発砲剤(起泡剤)が、沢山入っています。

この発泡剤って何かご存知ですか？

これこそが、悪名高き「界面活性剤」です。

界面活性剤の毒性は、いまや多くの方が知っています。

マジックリンや台所洗剤にも含まれている有害成分です。

泡でゴシゴシ洗うっていうのは、実は、有害成分で顔を洗っている事なのです。

この成分は、ほとんどの市販されているスキンケア商品に入っています。

泡立ちのよい洗顔料が良いという認識は、捨ててください。

でも多くの方は、泡立ちのよいサッパリ感のある洗顔料が好きなのです。

メーカーもその方が、売れるから作るのです。

本当にお肌にやさしい洗顔料は、サッパリ感もなく、泡立ちも少ないのです。

サッパリ感になれている方にとっては、物足りなく感じるはずです。

注意して欲しいのは、泡立ててはいけないと言っているのではなく、泡立ちを重視した洗顔料にこだわってはいけないという事ですので、勘違いされないでくださいね。

洗う順番

- 1、額
- 2、こめかみ
- 3、まゆ
- 4、鼻
- 5、あご

6、頬

の順番が基本です。

Tゾーンから初めて、頬で終わります。

テレビのコマーシャルを見ても、ゴシゴシ洗いで頬を洗っている光景が多いので、洗顔というとそんなイメージがあります。

実際、サロンに来店されるお客様のほとんどが、顔を洗ってもらうと頬に手を持っていかれます。

発泡剤が、一番多く含まれているものを、もっともダメージの受ける頬に一番につけてはいけません。

一番初めは、油分の多い額である事は、基本です。



毛穴の汚れの落とし方

あなたは、洗顔で毛穴の汚れを落とそうと思いませんか？

洗顔で、毛穴汚れを落とすのではなく、その前のクレンジングで落とすのです。

洗顔は、顔からでる皮脂や表面の汚れを落とすものと考えてください。

洗顔の泡で、毛穴の汚れまで、かき出して落としてしまうという考え方は、捨ててもらってもいいと思います。

毛穴の汚れの黒ずみは、古い油分が、酸化して黒くなっているものです。

その古い油分を落とす泡立ちのよい洗顔料は、刺激がつよく、間違いなく発泡剤が沢山含まれているのです。

毛穴の汚れは、クレンジングで落としてください。

ブツブツや毛穴の黒ずみを落とすには、洗顔で、落とすのではなく、クレンジングで落とすのです。

ブツブツ、吹き出物の洗顔

思春期のニキビは、皮脂腺からでる油分が、原因です。

その場合のニキビには、敏感肌用の洗顔料ではなく、それより刺激の強い目の洗顔料を使います。

その洗顔料でニキビがある程度収まるまで、使います。

ある程度収まってくれば、普通の洗顔料に切り変えてください。

そのままアクネ用の洗顔料を使い続ける事は、やめて下さい。

そのまま使い続けると今度は、余計な水分や油分までも落としてしまって赤くなったり乾燥したりします。

これで、ニキビが治ったからといってそのまま使い続ける事だけは、やめてくださいね。

また、大人になってからのブツブツは、ニキビじゃなくて吹き出物ですね。

この大人のブツブツは、メイクの油分がキチンと落としきれしていないのが、原因である場合が多いです。

メイクをキチンと落とすにも、**洗顔よりもクレンジングの方が、重要な**のです。

洗いすぎが、よくない理由

お肌は弱酸性にある時が、一番よい状態です。

私達のお肌を弱酸性に保ってくれているのが、お肌に住む細菌です。

お腹の善玉菌、悪玉菌という話は、よく聞きますね。

同じように人の皮膚にも、善玉菌と悪玉菌が住み着いています。

代表的な善玉菌は、**表皮ブドウ球菌**です。

この菌は、皮膚からでる汗をエサにして、弱酸性の遊離脂肪酸を分泌してくれます。

天然の保湿成分を作って、お肌に潤いを与える働きをしてくれています。

もう一つの代表的なものには、**アクネ菌**がいます。

アクネ菌は、結構よく聞いたりする事があると思います。

ニキビの原因になる菌です。

一見悪いイメージがありますが、お肌にとっては欠かせない菌でもあります。

こちらも皮脂をエサにしてお肌を弱酸性に保ってくれています。

このアクネ菌、本来は善玉菌なのです。

ところが、皮脂が増えすぎると多く発生して、ニキビや吹き出物を作ってしまうのです。

これら二つの菌がバランスを取り合いながら、皮膚を弱酸性の状態を保ってくれています。

洗顔する事によって、これらの菌の90パーセント以上は、洗い流されてしまいます。

善玉菌の洗い流されたお肌は当然、無防備状態になります。

その時のお肌は、アルカリ性に傾きます。

アルカリ性に傾くと悪玉菌である**黄色ブドウ球菌**がはこびよります。

ただ、善玉菌はまた戻ってきます。

15分後にはまた弱酸性になり、12時間後には、もとの状態になります。

ところが、洗ってばかりいると、善玉菌が戻ってくる間がありません。

黄色ブドウ球菌が、繁殖してカサカサの乾燥肌になります。

そうかといって洗わないでいるとアクネ菌が、繁殖して吹き出物ができます。

その辺が、洗いすぎはよくないと言われる理由です。

バランスが大切なのですね。

ちなみにこの話は、顔に限った話ではなく、身体の皮膚にも当てはまります。

朝の洗顔

朝の洗顔にも洗顔料をつけて洗うのは、やめた方がいいです。

ぬるま湯、もしくは、**乳液洗顔**だけで洗う事をお勧めします。

乳液洗顔は、皮脂の汚れを落としつつも、お肌に潤いを与える効果があるので、その後のファンデーションののりが違います。

毎朝、洗顔料でゴシゴシ洗っているのは、お肌本来の潤いも失われてしまいます。

夜の間、あなたは外で寝ているわけではないですね。

排気ガス満載の道路上で寝ているわけでもないですね。

朝の洗顔は、寝ている間に、皮脂腺からでてくる油分を洗い流すだけで十分です。

タオルドライ

洗顔後は、やわらかい布地のもので、押さえ拭きが基本です。

ここで、荒く擦ってしまうとそれだけで、赤くなったりしてしまいますので、注意してくださいね。

終わりに・・・

このレポートでは、敏感肌はもちろん、全てのお肌にも使える洗顔方法簡単に書きました。

お肌には自然にキレイになろうとする力が、本来そなわっています。

それを洗いすぎ、化粧水、美容液をつけすぎる事で、お肌本来の力を怠けさせてしまいます。

最低 2 週間、このシンプルな方法だけでも、しっかりとポイントを押さえた洗顔をしてもらえれば、お肌はキレイになってくるはずです。

また、お肌の荒れは、洗顔方法だけが、原因ではありません。

クレンジングや日常の食事も重要な要素です。

食生活が乱れていては、いくら正しいスキンケアをしても効果が、ありません。

スキンケアで最も大切な事は、クレンジングであると考えています。

クレンジングに関してのレポートも作成しました。

タイトルは、

「どの美容専門家も教えていない

本当にお肌に負担をかけないクレンジング」

です。

内容は、

1、美容研究家 佐伯チズさんも解説していない
クレンジングの間違いとは・・・5ページ

佐伯チズさんを否定するつもりはありませんが、どの書籍を拝見しても書かれておられないのであえて書きました

2、オイルタイプのクレンジングには、界面活性剤が多く含まれている。
では、他のクリームやジェルタイプには、入っているのか、
入っていないのか。
それを簡単に知る事ができるその理由とは何なのか・・・6ページ

3、12年間で1万人以上のお肌の悩みを解決してきたクレンジングとは
どんな方法なのか・・・8ページ

などです。

私が一生懸命作成し、実際サロンで教えている方法ですので、少しでも多くの方に読んで欲しいと思っています。

もし、続きのレポートをお読みにになりたいと思われたのなら下記のリンク先に必要事項を記入してダウンロードしてください。

<http://www.formpro.jp/form.php?fid=24892>

敏感肌のスキンケアは、様々な方が、語ってらっしゃるので、様々な意見があると思いますが、それぞれの考え方があります。

各メーカーのアドバイザーもいらっしゃいますので、自分にあったお気に入りを見つける事が、キレイへの近道かもしれませんね。

私としては、このレポートを読んだ少しでも多くの方が、正しい洗顔方法を実践されて、お肌の悩みを解決して、自分に自信をつけてくださると嬉しいです。

ありがとうございました。