

# Melissa mill

現役  
モデルグループ  
『メリッサミル』からの  
ワンポイント  
アドバイス

秋物を身につけたい気持ちとは裏腹に、まだまだ暑さが残る9月。

お肌も、ベタベタしてしまいがちです。

しかし「汗をかくから…」とって、石鹸などで何度も洗顔をしていませんか？

毛穴をきれいに保つことは、美肌への近道ですが、

石鹸などによる洗い過ぎは汚れを落とすだけでなく、

肌が「自分でキレイになるための力」までダウンさせてしまうんです。

肌がツルツルで美しい状態は、健康な角質層を保つことで成り立っています。そして、その角質層の一番上にある皮脂膜というバリア機能が、水分と油分をコントロールし、紫外線や、外部からの雑菌などから皮膚を守っているのです。

しかし、汗やホコリを落としたいからといって、ゴシゴシ洗って皮脂膜を傷つけたり、石鹸などの洗浄成分に何度もさらすと、この皮脂膜のバリア機能がダウンします。キレイになるための洗顔が、これでは逆効果になってしまいますね。

## ではここで、洗顔のポイントを チェックしてみましょう。

石鹸や洗顔フォームを手のひらで、  
よく泡立てます。

この時、顔を洗うのも面積が広い“手のひら”を使いがちですが、それでは細かい部分の汚れが落ちません。顔全体に優しく泡をのせたら、薬指を中心とした指の腹で、クルクルと洗います。

目の周りは皮膚が薄いので、さらに優しく洗いましょ。ここをゴシゴシ洗うのは、目の周りのシワを自分で増やすようなもの。気をつけて、丁寧に洗いましょ！

小鼻（鼻のわきの部分）も、薬指の腹で丁寧に洗います。ここは皮脂が出やすく、汚れがたまってしまふ部分。また、小鼻のヨコの“くすみ”が影を作ることで、実年齢よりも上に見える原因にもなります。

そして大切なのが、  
きちんと泡を洗い流すこと。

特に、おでこやコメカミなど“髪の毛の生え際”は、泡を洗い残してしまうことが多いので、こちらは丁寧にすすぎます。

洗い終わったら、化粧水だけでなく、  
乳液などできちんと保湿もしましょ。

冬に比べて夏はあまり保湿をしない人もいますが、クーラーで私たちの肌は想像以上に乾燥しています。また、きちんと保湿ができていれば、過剰な皮脂の分泌も減るそうなので、肌が脂っぽくなることも少なくなりますよ。

\\ 保湿もしっかり! //

