

～ “美肌のミカタ！” シェービング ニュースレター 秋編 ～

**酷暑でダメージを受けた“角質太り”の肌のメンテナンスは秋のうちに！！  
夏の3大クライシスを乗り越えたストレス肌を、美肌へと導くシェービング方法の紹介**

監修：赤須医院 院長 皮膚科専門医 赤須玲子先生

今年は全国的に暑い日が長期化し、紫外線や汗によるストレスを受け続けたことで、肌の不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。なんとなくお肌がくすんでいた、肌のコンディションがいつもと違うなど感じたら、早めにケアしましょう。

夏の肌は、①紫外線 ②汗 ③冷房による乾燥 の3大クライシスにより、角質層が厚くなってしまいう“角質太り”の状態に陥る可能性があります。“角質太り”の肌を放置してしまうと、肌の状態がゆらぐ、いわゆる「肌の秋バテ」状態に陥る危険性があります。数万人の女性の肌を見続けてきた美肌の第一人者である皮膚科専門医の赤須先生が、肌の秋バテを防ぐ速攻ケアをレクチャーします。



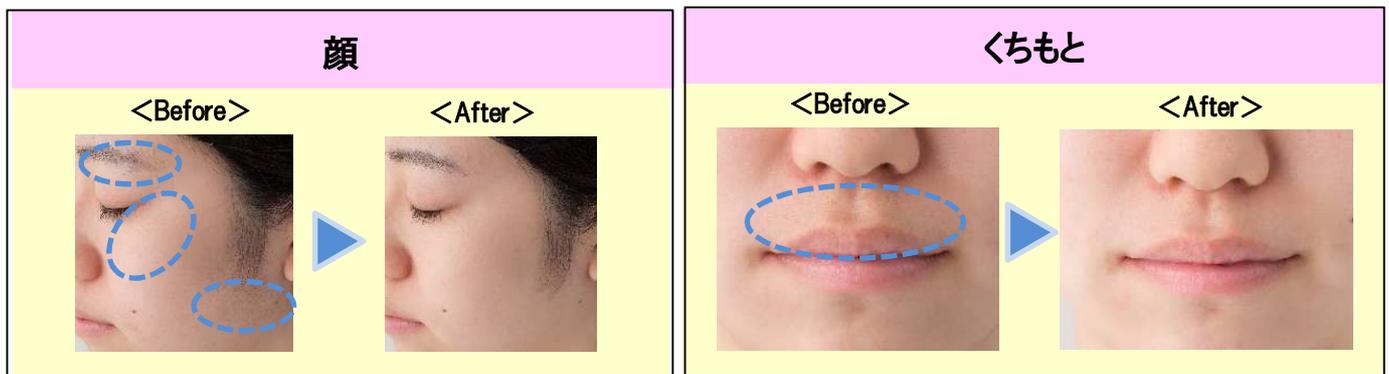
教えてくれたのはこの先生！  
赤須 玲子 院長

■ “角質太り”のお手入れベストシーズンは秋！

ターンオーバーによって顔表面へと押し上げられた古い角質層は、クレンジングやスキンケア中に垢となって剥がれ落ちますが、強い紫外線や大量の汗などのストレスを受け続けた夏の肌は、防御反応が過剰に働いて角質層が厚くなる傾向にあります。さらに冷房による乾燥も加わることで、ターンオーバーは乱れやすくなり、古い角質層が堆積してしまう、いわゆる“角質太り”の状態に陥りやすくなります。夏に角質を溜め込んでごわついてしまったストレスフルな肌は、正しい方法でシェービングすることで、古くなった角質とムダ毛が同時に除去でき、肌コンディションが整えられるため、秋のこの時期にケアするのが効果的と言えるでしょう。

<こんなに変わる！フェイシャルシェービングの美肌効果>

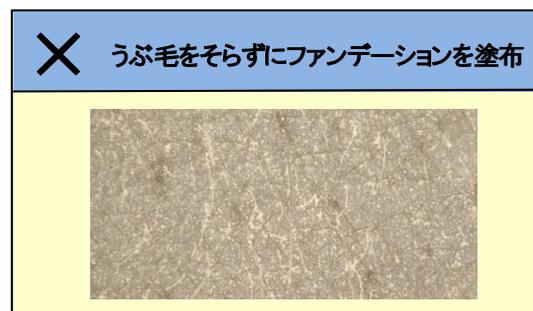
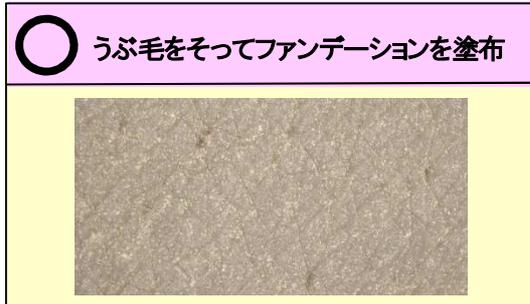
シックでは顔用のL型カミソリで顔のムダ毛をシェービングする実験し、前後の印象を比較してみました。シェービング後はムダ毛がなくなったことで、肌が明るく見えていることが分かります。



<素肌だけではない、メイク映えにも影響する角質ケア>

シェービングした肌とそうでない肌では、メイクのりも大きく異なってきます。

左のシェービングした肌はファンデーションが均一にのっていますが、右のシェービングしていない肌は、ファンデーションが均等にのらずに色ムラが発生しており、角質をケアすることは素肌だけではなく、メイクの仕上がりに大きく影響してくることが分かっています。



## ■ “くすみ・角質・ニキビ・メイクのり”対策！ムダ毛ケア以外にたくさんのメリットが！！

### ① くすみが改善され透明感のある肌に

日本人の顔のうぶ毛は、茶色から黒色をしているため、肌がくすんで見えてしまいます。フェイシャルシェービングで顔全体のうぶ毛を取り除けば、肌はワントーン明るく見え、透明感も増します。

### ② すべすべなめらかで柔らかな肌に

フェイシャルシェービングをすると、つい自分で触ってみたいくなるような、なめらかさが生まれます。これは、うぶ毛と一緒に余分な古い角質を取り除くことが出来るため。定期的なシェービングを繰り返すことで、肌に弾力が生まれ、やわらかな肌質に変化します。

### ③ ニキビがでにくくなる

ニキビは、皮脂が毛穴につまり、雑菌が繁殖することで生じますが、その雑菌を毛穴に導いているのがうぶ毛です。うぶ毛はホコリが付きやすく、肌の汚れの原因にもなります。顔の毛をそることで、ニキビは出来にくくなり、肌は清潔に保たれます。

### ④ メイクののりが良くなり、崩れにくくなる

顔にうぶ毛があると、肌にファンデーションがのるのを邪魔して、メイクのりが悪くなります。また、汗はうぶ毛に集まるため、色ムラの原因になったりメイクくずれしやすくなったりすることも。うぶ毛をそることで、ファンデーションが肌に均一に伸び、メイクののりや持ちがよくなります。(比較イメージ画像参照)

## ■ 美肌シェービング基本の3ステップ

### ① 乳液やクリームを使いましょう

そりたい部位に乳液やクリームを塗ることで、刃も滑りやすくなります。カミソリは狭い部分もそりやすい女性向けの顔用L型カミソリがおすすめです。

### ② 毛の流れに沿って軽くそる

カミソリは肌押しせず、軽く滑らせるように動かしましょう。目や小鼻の周りなどは、小まめに区切ってカミソリを動かすのがコツです。(各パーツにおけるシェービングのコツは下記イラスト参照)

### ③ しっかり保湿でトラブル回避

シェービング直後は肌が敏感になることがあります。なるべく低刺激のローションや乳液でたっぷり保湿を。

### [ 顔のパーツ別 ] フェイシャルシェービングのコツ

→ 大まかな毛の流れ

#### 眉

片方の手で瞼を引っ張りながら、1本ずつカットするようなイメージです。

#### 鼻の下

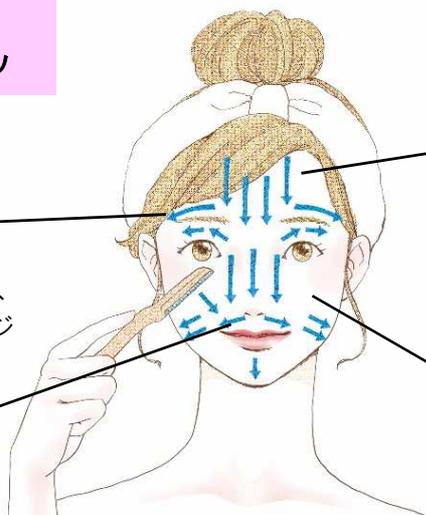
片方の手で肌を引っ張ったり、鼻の下を伸ばしたりなるべく平らにしてからそります。

#### おでこ

ヘアバンドなどを使って、おでこが良く見えるようにしましょう。そる方向は生え際から顔の中心へ。

#### 頬

そる方向は、毛の流れに沿って上から下へ。フェイスラインは毛が外側に流れていることも多く、骨ばっているため、やや外側に向けて細かくカミソリを動かします。



## <角質太りに対処して、肌の秋バテにそなえる製品紹介>

### ①「シック プレミア 敏感肌用<sup>\*1</sup> Lディスプレイ」



女性のうぶ毛処理に適したきめ細かいマイクロガードを搭載した、フェイス用シェーバーです。“マイクロガード”は当社従来品のL型フェイス用シェーバーと比べると、肌を守るガードの間隔が約2倍細かく、そのガードの数だけ、刃が肌に当たる負荷を細かく分散し、肌負担を最小限に<sup>\*2</sup>抑えます。ガードが細かいことで、刃が肌により均一に当たるので、ムラが少なくきれいに仕上がります。ボディの細かい箇所のシェービングにも適しています。

- \*1 カミソリの物理的な刺激による。
- \*2 シックフェイス用Lディスプレイとの比較

### ②「シック プリケア」



肌を守るセーフティガード付き。スリムヘッドで細かいところもキレイに仕上がります。持ちやすく、滑りにくいハンドルでかんたんにお手入れできます。



### <監修者>

赤須医院 院長 皮膚科専門医 赤須 玲子

確かな臨床経験と美容に精通したきめ細やかな診療が定評。専門はシミ、シワ、ニキビ、ホクロなど。著書に「顔そりスキンケア」「2週間でつるつる美人になる本」マキノ出版がある。

皮膚科専門医、医学博士、アメリカ皮膚病理認定医、赤須医院院長。