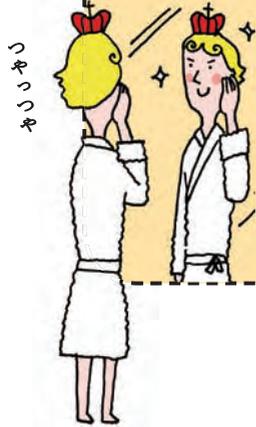


①つや肌キープ

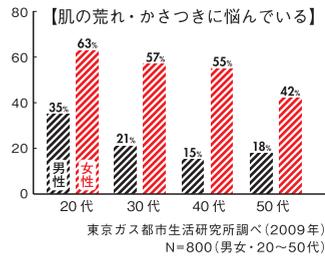
# 健康的な肌で 笑顔を爽やかに。



健やかな肌は男女とも好感度アップにつながります。入浴でしっかりと潤ったつや肌を保ちましょう。

## 男性の肌への意識は発展途上

男性の肌に対する意識は20代でぐっと高まっています。この年代は年齢を重ねても美肌への関心を失わないと予測され、将来的には男性の全年代できれいな肌でいたいという気持ちが高くなると考えられます。



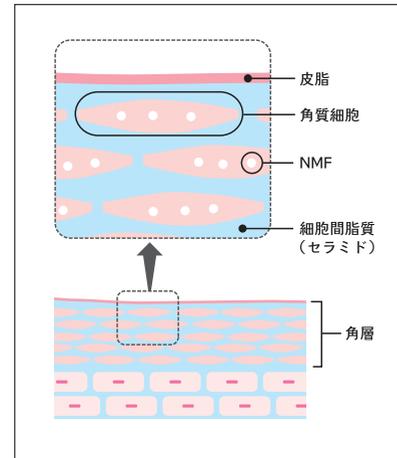
## 肌トラブルの原因

肌トラブルの原因は、紫外線、シェービング、空気の乾燥など皮膚が受ける外からのダメージだけではなく、睡眠不足、疲労、喫煙などのストレスも美肌を損ないます。人間が本来持っている肌を守る力を回復するために、栄養をとるだけでなく、入浴で血行を促進しましょう。

## ツヤとテカりを分けるのは、 皮脂と水分の「バランス」

健康的な肌は、外側の角層周辺にある「皮脂」「NMF」「セラミド」の3つがよく保たれ、皮脂と水分のバランスが安定した状態にあります。そのバランスが崩れると肌見た目にも影響してきます。たとえば、中年男性のテカりは加齢により肌の水分が少なくなっているのに皮脂がそれほど減少せず、皮脂だけ目立っている状態です。そのためテカリ対策には余分な皮脂を取り除くだけでなく、水分を補う必要があり、保湿ケアが欠かせません。

水分が少ないから  
テカリ肌に



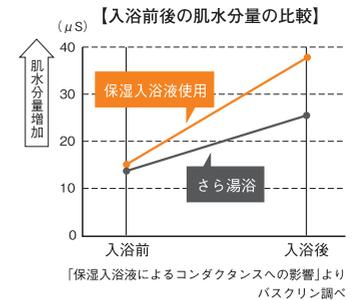
**皮脂**  
皮膚を覆って体内の水分の蒸発を防ぎ、角層の水分を一定に保っています。

**NMF**  
天然保湿因子と呼ばれる、水となじみやすい性質を持つ物質(アミノ酸など)で、細胞内で水分を保っています。

**セラミド**  
細胞間で水をしっかりとつかまえ、細胞同士をつないで外的刺激の進入を防ぎます。

## お風呂で肌しっとり

浴室は湿度が高く、入浴で発汗することにより、肌が内側・外側の両方から水分に満たされるので、入浴中は肌水分量が上がりやすくなります。さらに、保湿成分を配合した入浴剤は角層をやわらかくし、肌をなめらかにする働きがあり、湯あがりの乾燥を防ぎます。



①つや肌キープ

# 肌にいい 入浴と洗顔の テクニック。

入浴と洗顔で肌に負担をかけてしまわないよう、  
男性もぜひ基本テクニックを知っておきましょう。



## 入浴しながら肌を元気にするコツ

適切な入浴はそれ自体が肌ケアになります。ぬるめのお湯につかる  
ことと、体をあたためてから体を洗うのがポイントです。

### 1. 手足から「かけ湯」する

心臓に遠い手足のほうから「かけ湯」をして、身体  
を湯温になじませながら汚れを軽く落とします。

### 2. ややぬるめのお湯にゆったりつかる

38～40℃のお湯に20～30分ゆったりつかり、  
毛穴を十分に開かせます。すると皮脂の分泌がさ  
かになり、皮膚表面の雑菌や汚れが落としやす  
くなります。また、血行が良くなることで新陳代謝  
が活発化し、細胞の再生が促されます。肌荒れに  
有効な薬用入浴剤を使うとさらに効果的。

### 3. やさしく体を洗う

よく泡立てた石鹸やボディ  
ソープでやさしく洗います。  
ゴシゴシすると角層を削  
り、乾燥しやすくなります。  
洗顔とシャンプーもここで  
一緒にすませます。



### 4. もう一度お湯につかる

お好みでもう一度浴槽につかってリラックス。

## やさしい洗顔で1日中ツヤツヤ肌に

洗顔は朝晩2回が基本です。皮脂が気になるからと1日に何度も顔を  
洗うと、逆に肌荒れや乾燥の原因になることもあるので要注意です。

### 1. 顔をよくぬらす

洗顔と同時にシェービングをするなら、ここで。  
「洗顔→シェービング→洗顔」のダブル洗顔は  
洗いすぎになるおそれがあります。

### 2. 洗顔料をよく泡立てる

よく泡立てて、手のひら全体になじませます。  
たっぷりした泡は手と肌のこすれを防ぎます。

### 3. クルクル洗う

ゴシゴシ洗うと肌に負担  
がかかりやすいので、指  
先で円を描くようにクル  
クルとやさしく洗います。



### 4. 「中央線」を洗う

顔の中央線（おでこ～鼻～あご）は汚れが残り  
やすいうえに、毛穴が多く、にきびがしやすい  
場所なので、ていねいに洗います。

### 5. すすぐ

たっぷりのぬるま湯で十分に  
洗い流します（10回程度が  
目安）。フェイスラインは、右  
手で左側、左手で右側をなで  
るようにすすぎます。



### 6. 押さえるように水気をとる

清潔なタオルを使って、こすらず軽くおさえる  
ように水気を取ります。

## アフターバスは トラブル予防のカギ

入浴後の角層は水分を含み、しっとりしていますが、時間が経つと水分  
は蒸散し、カサついてきます。肌にまだ湿り気のあるうちにローション  
や乳液で保湿ケアをするとその予防ができ、入浴後のしっとり感を  
長く保つことができます。

入浴後の  
ケアが効果的