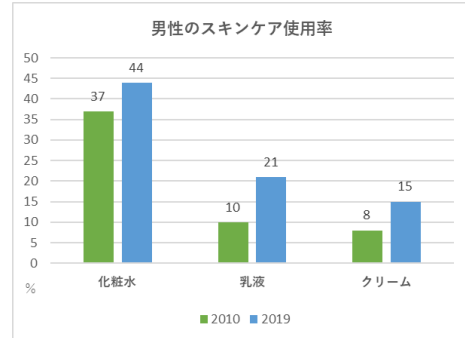


メンズスキンケア

昨今、男性の美容意識が高まっているといわれています。花王の調査※では、日常的に化粧水や乳液を取り入れて肌をお手入れする男性は、9 年前と比較して増加しています。スキンケアに対する意識は高まっていると考えられるものの、依然として半数以上が化粧水や乳液での肌のお手入れを行っていない実態があります。



今回は、肌のお手入れの方法がわからないという人や、自己流でお手入れをしている人に向けて、メンズスキンケアの基本を紹介します。また、はじめてでも取り入れやすい清潔感を演出するポイントも紹介します。

※ 20~40 代男性

■男性の肌実態

花王のスキンケア研究所の調べによると、男性の肌の皮脂分泌量は女性の約 2 倍と、大きな違いがあることがわかっています。その理由は、皮脂腺を活性化させるといわれる男性ホルモンの影響や、油っぽい食事を好む傾向があることなどが考えられています。一方、肌の水分量は、ほおや口もとを中心に全体的に女性よりも少ない傾向です。これは日常的にスキンケアを行なう習慣があまりないことや、毎日のシェービングなどが要因と考えられます。さらに、皮脂が多いため水分をはじきやすく、保湿ケアだけをしてもうるおいが角層に浸透しにくい特徴もあります。

これらのことから男性の肌には、肌のうるおいを守りながら余分な皮脂をしっかり落とす「洗顔」のお手入れと、肌にうるおいを与える「保湿」のお手入れが必要といえます。

■洗顔のポイント 泡立ててやさしくクルクル

肌の皮脂などの汚れを落とすためにも、朝・晩は洗顔料を使って顔を洗いましょう。まず、水またはぬるま湯で軽く顔を洗います。最も一般的なペーストタイプは、そのまま顔にのせて洗顔を行なうのではなく、しっかりと手で泡立ててから使いましょう。泡が、肌と手の摩擦を抑えるクッションとなるため、肌にやさしく汚れを落とすことができます。

〈洗顔料を泡立てる〉

洗顔料（ペースト）を、商品に記載された適量手に出し、水は一度に加えず、少量ずつ 3 回程度に分けて加えましょう。まず、手をくぼませて、洗顔料に水を少量加え、反対側の手の指先でトントンとペーストをくすすイメージで、10 秒ほど水と混ぜていきます。混ざったら、さらに水を少量を加え、指の第 2 関節あたりまでを使って洗顔料と空気をまきこむようにさらに 10 秒泡立てましょう。十分に泡立ったら、最後にも少量の水を加え、泡の表



面をやさしくなでてまとめると、簡単にきめ細かい泡ができます。また、はじめから泡で出てくるタイプもあるので、取り入れてみるのもよいですね。

＜泡でクルクル洗う＞

泡を手に取り、両ほお、ひたい、鼻、顎にのせていきます。指先をつかって、クルクルと円を描くように、なじませていきます。皮膚が動かない程度の力加減で、やさしく洗います。ゴシゴシと力をいれると、摩擦が生じて肌への負担になるのでご注意ください。顔の中央線（おでこや鼻）は洗い忘れがちです。皮脂量が多い部分のため、特に丁寧に洗うことを心がけましょう。

＜洗い流す＞

顔全体が洗えたら、水またはぬるま湯で丁寧にすすぎます。水温が高いと肌のうるおい成分が逃げやすく、乾燥しやすくなるため、33℃以下が目安です。洗い流す際もこすらないように、水やぬるま湯を顔にぱしゃぱしゃとかけるようにします。洗顔料が残らないように10回以上行ない、タオルでやさしくおさえるように水分をふき取ります。

■保湿のポイント こすらずやさしくなじませる

洗顔のあとは、肌にうるおいを与えます。水分や保湿成分を補うための化粧水をなじませましょう。化粧水は男性の肌を考えた設計のものや、仕上がりがさっぱりと心地のよいものも出ていますので、好みのタイプを見つけてみるといいですね。適量を手に取り、やさしく肌になじませます。ここでも、ゴシゴシとつけるのは摩擦が肌の負担となりますので注意します。指の腹や手のひらが肌に密着するように、顔の形に沿って、指をやわらかく曲げ、肌が動かない程度に軽く触れて塗っていきます。髪の毛の生え際や、フェイスラインは意外と塗り忘れがちで、口まわりはシェービングにより、カサつきやすい部分です。うるおいが足りないときには、再度化粧水をつけ足すなど、重ね塗りを。



■清潔感を演出するひと工夫

多くの男性はベースメイクや日やけ止めを日常的に使っていないため、素肌のまま紫外線を浴びています。紫外線は日やけによるシミ・そばかすの原因になるだけでなく、肌の乾燥にも影響を及ぼすので、スポーツやレジャーの時だけでなく、日ごろから日やけ止めを取り入れることが大切です。塗り忘れの多いところは、フェイスラインや耳、首の後ろなど。目・鼻・口のまわりなど細かな部分は、指先を使い丁寧に塗り、首筋までなじませてみてください。また、清潔感のある肌に見せるには、ファンデーションを塗る前に使う、化粧下地を取り入れてみましょう。皮脂が多くてмокすれにくいタイプなら、日中のテカリやベタつきが気になる男性にもおすすめです。商品に記載された適量を、顔全体にのばしましょう。化粧下地は、肌の色ムラや毛穴の目立ちをカバーするものが多いので、肌をキレイに見せたいけれどファンデーションを塗ることには抵抗があるという方にも気軽に取り入れやすいアイテムです。