

1日2回の泡洗顔があなたの肌を老けさせる原因に？ 洗顔方法を見直すだけで、肌の変化を実感！

グリーピール美顔のプロが短期間で美肌になる洗顔方法を伝授



ゆらぎ肌やエイジング肌でお悩みのお客様から、肌トラブルに関して多くのご相談をいただきます。
お肌のカウンセリングをさせていただくと、多くのお客様が**1日2回の泡洗顔をしていました。**

中には、一日2回以上洗顔しているという方もいました！

ゆらぎ肌やエイジング肌でお悩みの方で、なかなか肌トラブルが良くならない、という方は、
洗顔方法を見直すことで肌トラブルを緩和する方法がありますので、
あなたが肌トラブルでお悩みでしたら、ぜひ最後まで読んでみてくださいね。

なぜ、1日2回泡洗顔をやってはいけないか、正しい方法をお伝えしていきますね。

毎日、朝晩2回の泡洗顔をしても、毛穴や角栓は消えない？！



まず私の実体験からお話しさせていただきますね。

以前、体調を崩して一週間緊急入院したことがありました。

緊急だったので、いつも使っている基礎化粧品(クレンジング、化粧水、美容乳液、クリーム)を全部持ち込めませんでした。

なので最低限、お肌を清潔にして保湿をすることを考え、月に1.2回使用している泡立てるタイプの洗顔料と美容乳液だけは持って行こうと思い、持参しました。

毎日やっていたお手入れができないぶん、泡洗顔だけは朝晩2回しっかりやって、美容乳液で保湿を行いました。

入院中は、本を読みリラックスし、栄養バランスの良い病院食をいただき、いつもより沢山寝ているから、お肌には良いはずなのに、その時の私のお肌はガサガサ、鼻周りの角栓がたまる一方…毎日鏡を見ながら、なんで???とっていました。

美肌のためにと、毎日朝晩しっかり泡洗顔して保湿したのに、全く効果がなかったのです。

残念ながら、毎日2回泡洗顔しても角栓は消えないどころか、たまっていきました。

退院後、朝晩2回の泡洗顔を止め、いつもケアしている基礎化粧品に戻してお手入れをしたら、お肌状態も次第に戻っていきました。

入院中、良かれと思って行っていた毎日2回の泡洗顔でお肌が乾燥し、摩擦により負担がかかり、保湿が間に合っていなかったため、よりガサガサの角栓がたまってしまうという状態に陥っていました。

結果、泡洗顔の回数を減らした方が、お肌は安定していきました。

また、サロンのお客様の体験からですが、初めてご来店下さった時、日頃からしっかりお手入れをしている様子でしたが、何故かお肌がゴワゴワしていて、角質肥厚の状態になっていました。

お手入れをしっかりしているのに、法令線やくすみ、毛穴が気になる。どうしてかな?とご相談いただきました。

お手入れの方法を伺うと、毎日2回以上、泡洗顔をしていました!

毛穴やくすみが気になるから、沢山洗った方が良いと思って…と仰っていました。

洗いすぎによる乾燥

↓

インナードライになる

↓

毛穴がより開き、お肌がゴワゴワになる

↓

それが気になるから、また洗う

という悪循環になっていました。

まずは、今まで習慣化していた泡洗顔の回数 2 回以上を、1 回に減らしてみることをおすすめし、様子を見ながら週に 1.2 回に回数を減らしていきましょうとアドバイスしました。

その後、約 1 週間後にお客様からご連絡を頂きました。

「先生、泡洗顔の回数を減らしたら、お肌にツヤが出てきて、くすみやゴワゴワが気にならなくなってきました。気持ちが楽になりました！」という内容でした。

泡洗顔の回数を減らすだけで、たった 1 週間でもお肌の変化を実感できる、ということをお客様の実体験から、あらためて確信しました。

せっかく泡洗顔をするなら、自分の肌に合ったものを選びましょう！



泡洗顔の回数を 1 日 2 回から 1 回へ、そして回数を減らしていくことに慣れて来たら、週に 1.2 回、月に 1.2 回などにしていくことがおすすめですが、せっかく泡洗顔をするなら、自分のお肌タイプに合ったものを使用しないと勿体ないですよ？

洗顔料とは、夜はクレンジングでメイクアップを落とした後に、落としきれなかったメイクアップやお肌の汚れ、毛穴の汚れなどを洗い流すもの、朝はほこりや汗や皮脂を洗い流すものです。

どのタイプのお肌にも、洗顔料を選ぶ際は、汚れをしっかりと取り去りたいからと、洗淨力の強いものを選ぶのではなく、基本的に汚れは取り除いても、お肌に必要なものは取りすぎないこと、洗い流した後のツツパリ感があまりなく、お肌の触り心地が良いものをポイントに選ぶと良いでしょう。

洗顔料は種類によって、洗淨力が異なります。

そこで、洗顔料の種類と、肌タイプ別におすすめの洗顔料をご紹介しますね。

洗顔料の種類

- ①石けん(固形)タイプ…洗淨力が強いものが多く、洗顔後、お肌の上に石けんカスが残りやすいため、ツツパリ感が出やすい。
- ②クリームタイプ…泡立ちに優れ、洗い上がりがさっぱりするものと、しっとりするものとバリエーションが豊富。洗淨力は中～強。
- ③ジェルタイプ…洗淨力が弱いもの(弱酸性タイプ)から、強いもの(アルカリ性タイプ)まで幅広い。毎日使用するなら、弱酸性タイプ。アルカリ性タイプなら、ディープクレンジングとして、週に1回程度使用がおすすめ。
- ④フォーム(ポンプ式で泡が出てくる)タイプ…泡立てる手間がなく、便利。ゆるい泡のものと、弾力のある泡のものと2種類ある。個人的には、毛穴に密着し、摩擦が少ない弾力のある泡タイプがおすすめ。洗淨力は弱～中。
- ⑤粉末タイプ…パパインなどの酵素が入っていることが多い。洗淨力は比較的強め。

■洗淨力の強さ

石けん > 粉末 > クリーム・ジェル > フォーム

※目安になります。商品によっては変わる場合があります。

泡洗顔をするとしたら、どのタイプの洗顔料を使ったら良い？

肌タイプ別おすすめ洗顔料

ゆらぎ肌の方・・・フォームタイプがおすすめ。

大人ニキビの方・・・フォームタイプがおすすめ。ディープクレンジングとして、ジェルタイプを週に1.2回使用するのもおすすめ。

インナードライ肌の方・・・フォームタイプがおすすめ。

エイジング肌の方・・・フォームタイプまたは、クリームタイプ(しっとり)がおすすめ。

脂性肌の方(ゆらぎ肌でない場合)・・・どのタイプでもOK。

混合肌、普通肌の方・・・どのタイプでもOK。

今回、私が実際に使ってみて良かったな、と思う商品の中から、市販で購入できる洗顔料と、サロンで扱っている洗顔料と両方ご紹介しておきますね。

■ゆらぎ肌・エイジング肌・大人ニキビ・インナードライ肌の方におすすめ

フローレス C60 ウォッシングフォーム W

ふわっふわのクリームが出てきます。弾力のあるクリームなので、洗顔の際、お肌の摩擦が最小限で済みます。

ワンプッシュの濃密泡でくすみを落とし明るい素肌へ導く美容洗顔フォーム。

ホイップクリームのような濃密泡に、抗酸化作用のあるフラーレン、糖化を抑制するハマナス花エキス、

さらに植物幹細胞やビタミンPをプラス。汚れをしっかりと包み込みながら、透明感のある明るい肌へと洗い上げます。

(株式会社ウィズ・アスさん公式ホームページより引用)



■大人ニキビの方におすすめ

HIN アクネスラボ 薬用イソフラフォーム M【医薬部外品】

お肌に優しいアミノ酸系の洗顔料で、洗い上がりも優しい感じがします。

ニキビ肌にもやさしいアミノ酸系洗顔フォーム

ヒオウギエキス(イソフラボン)配合。密着性の高いキメ細かい泡が毛穴の皮脂や汚れを優しく洗浄します。

肌と同じ弱酸性のアミノ酸系界面活性剤を配合し洗顔後のつっぱり感を抑えます。

(株式会社アクネスラボさん公式ホームページより引用)



■オールスキン対応のジェルタイプ(ディープクレンジング)泡立てなくても良い洗顔料

脂性肌の方は毎日使用 OK。混合肌の方は週 2 回程度。

ゆらぎ肌・エイジング肌・インナードライ肌・大人ニキビの方は週 1 回程度のディープクレンジングにおすすめ。泡立てなくても良いので、とっても楽です。ジェルスーパーピュリフィアント

毛穴洗浄のディープクレンジングジェルです。皮脂バランスを整え、肌を清潔に保ちます。

ゆらぎ肌にもご使用いただけます。クレンザーのあとの毛穴洗浄のディープクレンジングジェルです。

皮脂バランスを整え、肌を清潔に保ちます。(こちらはサロンで使用している商品です。)



洗顔方法は、年代によって変わります。



以前、お客様に「どんな洗顔料を使っていますか？」と聞いた時に、「若い時からずっと同じ洗顔料を使っています」とか、「子供と同じ洗顔料を使っています」とお返事いただいたことがありました。

この時私は、あー残念…と思いながら聞いていました。

何故なら、今現在のお肌と、10代、20代の時のお肌は明らかに違います。

もっと細かく言うと、20代前半と20代後半でもお肌の状態は変わっています。

なので、**年齢に合わせた洗顔**がとても大切になります。

一般的に、最初のお肌の曲がり角は25歳前後と言われていますが、

実際にサロンにいらっしゃる20代後半のお客様の多くが、洗いすぎによるインナードライ肌や、ゆらぎ肌になっています。さらにインナードライ肌やゆらぎ肌による大人ニキビでお悩みの方も多いです。

※インナードライ肌とは、肌表面は皮脂の分泌が多くベタベタしやすいが、

お肌の内部の水分量が少なく乾燥している肌のことを意味します。大人ニキビの原因にもなりやすいです。

また、30代のお客様になると、インナードライに加えエイジングサインも現れます。

毛穴の開きが気になるからと言って、毎日何回も泡洗顔していると、お肌に負担がかかり、ゆらぎ肌や大人ニキビの原因になります。

洗いすぎによる乾燥で余計に毛穴が目立ってしまう場合もありますし、

30代以上の毛穴の開きは、皮脂によるものだけでなく、

頬のたるみによる、たるみ毛穴でもあります。

このたるみ毛穴は、残念ながら洗顔だけではどうにもなりません。

たるみ毛穴には、保湿と毛穴の引き締めケアが必要になります。

さらに、40代以上のお客様になると、皮脂分泌がより少なくなり、ほとんどのお客様が

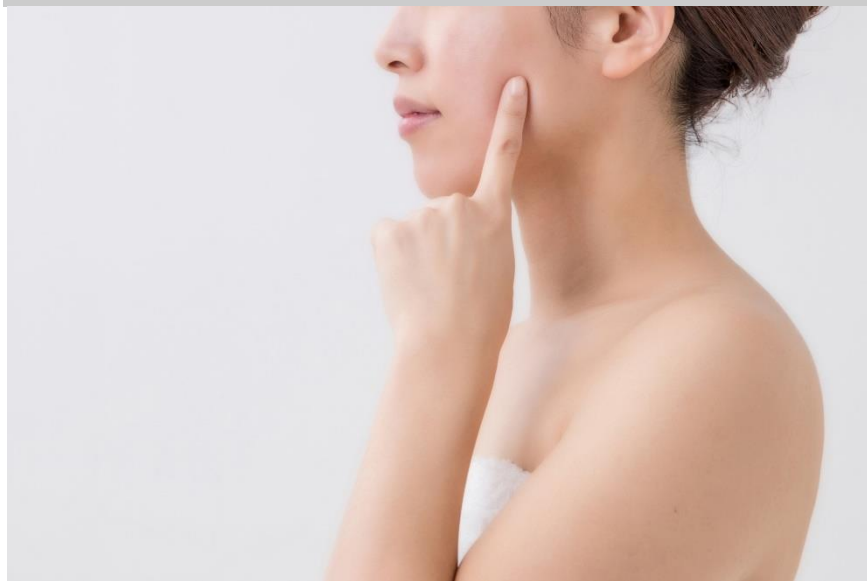
乾燥肌になります。この年代になっても毎日2回泡洗顔を続けていくと、

乾燥によるゆらぎ肌や、エイジング肌になり、シワやたるみが目立つようになります。

40代以降の方は、泡洗顔は月に1.2回で良いでしょう。

私自身、泡洗顔は月に1.2回にしています。

季節によっても変わる、洗顔方法



日本には四季があります。気温や温度の変化により、皮脂と汗の分泌量が変わるため、

お肌の表面がベタベタしたり、カサカサしたりするなど、お肌の状態を一定に保つことが出来ません。

そこで、**季節に合わせた洗顔**を行うことで美肌につながり、肌トラブルの緩和が期待できます。季節ごとのおすすめ洗顔方法をお伝えしていきますね。

■春におすすめの洗顔方法

春は冬の間保湿機能や角質のバリア機能が低下したところに、

3月から紫外線が強くなり始め、花粉の影響もあり、お肌にダメージが起きやすい季節です。

気温の上昇とともに、皮脂分泌が盛んになり、ベタベタしたり、ニキビができたりとお肌が不安定になりやすいです。

そんな春におすすめの洗顔は、夜は泡洗顔をしないで、ダブル洗顔なしのクレンジング剤を使用し、

朝はぬるま湯で洗い流す程度で良いでしょう。

ただし、朝起きてお肌のベタつきが気になる場合は、低刺激の洗顔料で泡洗顔をして良いでしょう。

■夏におすすめの洗顔方法

夏は紫外線の影響を強く受け、汗の量が増え、さらに冷房の効いたところで過ごすことにより、インナードライが進み、お肌トラブルが起こりやすくなります。

ただし、一年の中では、比較のお肌状態が落ち着く時期でもあります。

夏で毛穴が気になるからと言って、泡洗顔でゴシゴシするのは厳禁です！

そんな夏におすすめの洗顔は、夜はダブル洗顔なしのクレンジング剤を使用するか、低刺激の洗顔料で泡洗顔を短時間行う。朝も低刺激の洗顔料で泡洗顔を短時間行うか、ミルククレンジングで洗顔すると良いでしょう。

■秋におすすめの洗顔方法

秋は夏に強い紫外線を浴びたことや、急に涼しくなるなど気温の変化、秋の花粉などで乾燥が進み、角質のバリア機能が乱れやすくなります。

春と同様、お肌のダメージが大きくなる時期です。

昔、秋は一年の中でも、一番老け顔になると教えてもらったことがあります。

日焼けの後や乾燥で、顔がくすむので、老け顔に見えるということでしょう。

そんな秋におすすめの洗顔は、ゆらぎ肌や大人ニキビでお悩みの方は、

夜は低刺激のダブル洗顔なしのクレンジング剤を使用し、朝はぬるめのお湯ですすぐと良いでしょう。泡洗顔をしたい場合は、週に1.2回でOKです。

コンビネーション肌やエイジング肌の方は、夜は美白作用のある洗顔料を使用するのもおすすめです。

朝はぬるめのお湯ですすぐと良いでしょう。

■冬におすすめの洗顔方法

冬は気温が下がり、冷気がお肌の乾燥を引き起こします。

お肌の水分量が少なくなり、身体も血液循環が悪くなるため、秋よりも一層くすみやすくなります。

血行不良で顔色も悪くなりやすいので、血行を促すために、顔も身体も温めながら洗うこともおすすめです。そんな冬におすすめの洗顔は、夜はダブル洗顔なしのクレンジング剤

(ミルククレンジングの場合、手のひらで人肌に温めて使用。

ジェルクレンジングの場合、温かくなるホットジェルタイプのクレンジングもおすすめです)

を使用し、朝はぬるめのお湯ですすぐと良いでしょう。

泡洗顔をしたい場合は、月に1.2回で良いでしょう。

短期間で美肌効果を実感！泡洗顔の回数を減らす代わりにおすすめ

めの、クレンジング洗顔

ゆらぎ肌・エイジング肌でお悩みの方、肌トラブルでお悩みの方には、特に泡洗顔よりクレンジング洗顔をおすすめしています。

実際にサロンのお客様で、泡洗顔の回数を減らしたり、泡洗顔をやめたら、短期間でもお肌に変化を感じたと言う方がたくさんいらっしゃいます。

そこで、泡洗顔の代わりに、クレンジング洗顔をおすすめするメリット7つをご紹介しますね。

メリット 1: 泡洗顔をやらないと、洗顔料を泡立てる手間が無くなる

メリット 2: ダブル洗顔なしのクレンジング洗顔をすることで、洗顔が1回で済み、摩擦が最小限で済むのでお肌に負担がかからない。

メリット 3: 乾燥がほぼ気にならなくなる

メリット 4: 毛穴の開きが目立ちにくくなる(乾燥による角栓がたまりにくくなる)

メリット 5: インナードライが緩和される

メリット 6: 顔にツヤが復活する(若々しく健康に見える)

メリット 7: すぐにお肌の変化を感じるので、お手入れが楽しくなる

ダブル洗顔不要！おすすめのクレンジング洗顔

サロンで使用している、クレンジング洗顔のための洗顔料をご紹介しますね。

ダブル洗顔不要なので、お肌への摩擦が最小限に済み、お肌に負担がかかりすぎない洗顔料です。

向かって(左側の白ボトル)ミルクタイプと、(右側の青ボトル)ジェルタイプになります。



(左) シュラムメック、スーパーソフトクレンザー

毎日、朝晩 2 回使用してもお肌がしっとり、明るくなります。毛穴も目立ちにくくなります。

ゆらぎ肌・乾燥肌のためのやさしいクレンジングミルク洗顔料です。

植物オイルが豊富に配合された贅沢なクレンジングミルクです。

お肌をやさしく洗浄し、肌に油分と水分を補って乾燥から肌を守ります。(シュラムメック公式ホームページより参照)

(右) グレースフレーバー、ジェルクレンジング

しっかり目のメイクをした時でも、余裕で落ちます。洗い上がりは、さっぱり。お肌が明るくなります。

ブラックシードの「ファイトアロマケミカル抽出液※」を主成分とし、

ジェルがクッションのように柔らかく肌への摩擦による負担を抑え、

メイクなどの脂汚れや、毛穴につまった黒ずみなどを優しく洗い流します。

また、保湿成分の配合により、洗い上がりには潤いのあるみずみずしい肌を実感できるクレンジング剤です。(バイオアロマ公式サイトより引用)

まとめ

1. 習慣化している朝晩 2 回の泡洗顔を、まずは、1 回に回数を減らしてみましよう。
2. 泡洗顔の回数 1 日 1 回に減らすことに慣れて来たら、お肌の状態に合わせて、週に 1.2 回、月に 1.2 回ともっと回数を減らしても良いでしょう。
3. 年齢に合わせた洗顔を行うと、よりお肌の変化を実感できます。
4. 季節に合わせた洗顔を行うと、より美肌に近づきます。
5. おすすめは、泡洗顔の代わりに行う、クレンジング洗顔です。

いかがでしたか？

洗顔方法を見直すだけで、短期間でもお肌の状態が変化した方がたくさんいらっしゃいます。

習慣化している毎日 2 回の泡洗顔の考え方を、回数を減らしてみるだけなので、とっても簡単です。

こちらの記事が、洗顔を見直すきっかけになり、あなたの理想の美肌になるための第一歩になりましたら大変嬉しく思います。