

# 崩れない美しい肌づくり

朝、キレイにメイクをしても、お昼には見るも無残な姿に…。汗をかく今の時期、化粧崩れは深刻な問題ですよね。

今回はそんな「化粧崩れ」にスポットをあててご紹介していきたいと思います。



## Q 化粧崩れはなぜ起きるの??



### ◆汗による化粧崩れ

夏の化粧崩れの原因と言えば、やっぱり汗!! 汗に含まれた皮脂(油分)が化粧を浮かせ、更に汗の水分で流してしまいます。

### ◆乾燥による化粧崩れ

今やどこに行っても冷房が効いていますよね。空調の効きすぎた室内や車内は、冬の外気以上に乾燥していることが多いです。また、紫外線の影響もあり、夏の肌は水分不足になっています。乾燥が進むと、粉が吹いたような感じになり、化粧品の肌への吸着力が落ち、剥げやすくなってしまうのです。



### ◆皮脂による化粧崩れ

この皮脂が、夏の化粧崩れで一番多い原因です。化粧品は油分によって落ちやすくなるものなので、皮脂が出ることで簡単に落ちてしまいます。



## ここでポイント

「暑い」 = 「毛穴が開いて皮脂が出る」と思っていませんか??

それは**大間違い**です!!

皮脂は肌の水分が逃げるのを防ぎ、肌を守ってくれるものです。

しかし、紫外線や空調でダメージを受け、乾燥が進んでしまった肌は、水分自体が少なくなり、いくら皮脂を出して守っても乾燥が改善されることはありません。

そうなると肌を守ろうとして、いつまでも皮脂を出し続けてしまいます。

こうして過剰に出てしまった皮脂により、化粧崩れが起こるのです。

つまり!! 夏の皮脂による化粧崩れは、【暑いから】起こるのではなく、【肌が乾燥しているため】に起こってしまうのです。

**【崩れない肌】**を作るためには、水分と油分のバランスがとれた「健康的な美肌」をつくる必要があるという事です!!

## 崩れない肌をつくる

### ★きちんと洗顔

朝は水だけで洗う人も多いですが、寝ている間にも汗と皮脂は出ています。朝きちんと落とさないと、後のスキンケアが入っていかないばかりか、化粧崩れの原因にもなります。

ただ**ゴシゴシこする**のは**厳禁**!! 皮脂を落とし過ぎて乾燥させては洗顔の意味がありません。洗顔料をしっかりと泡立て、泡を転がすイメージで優しく洗いましょう。すすぎはぬるま湯でしっかりと!!

### ★夏でもしっかり水分補給＆油分補給

夏は「さっぱり!!」。ベタつきを嫌って乳液は使わず化粧水だけって方…。

肌はかなりの乾燥状態になっています!!!!

化粧水は、コットンにしっかり浸し、ベタつきやすいTゾーンを中心に、軽くパッティングしましょう。

乳液は、肌に与えた水分を閉じ込めるフタの役割があるので、欠かせません。ベタつく方は、さっぱりタイプを選び、軽くティッシュオフをしてください。

