

今月のグレース
Monthly Grace

ナース古内のちょっと気になる・・・なこと『クレンジング剤について』

クレンジングはいくつか種類があり、洗浄力などが違います。

洗浄力の強いものから、オイル>ジェル>クリーム>ミルクです。

◇オイル：洗浄力は高いが皮脂や油分を落としすぎてしまうので、敏感肌や乾燥肌の方には洗い上がりがかさかさすることがあります。

◇ジェル：洗浄力の高いオイル成分が入ったものと、オイルフリーの水性タイプの2種類があります。

◇クリーム：オイルタイプの次に洗浄力が強い。使い心地がマイルドで刺激も少ないが、油分が多いためベタつく感じがある。

◇ミルク：洗浄力は高くないため、敏感肌や乾燥肌、ほとんどメイクをしない方向き。

◇ローション・シートタイプ：水を使用しないのでお手軽ですが、アルコールを含んでいるため若干刺激が強く、シートタイプは肌に摩擦を与えてしまうことがあります。

◆肌の状態に合わせて使用することで、皮膚トラブルの予防にもつながります。

クレンジングや洗顔は、季節や年齢、メイクの具合(しっかりメイクかどうか)で種類を変更するのが理想的です。

界面活性剤を多く含むクレンジング(オイルやローション、シートタイプ)は摩擦が強くなるため、ゴシゴシ洗うと肌へ負担をかけます。優しく洗うように心がけましょう。

