

毎日のクレンジングが肌荒れの原因に？

今すぐ美肌洗顔チェック

グリーピール美顔のプロが正しいクレンジング方法を伝授



ゆらぎ肌や、エイジング肌でお悩みのお客様に、
お肌のカウンセリングをしている時、
よくご質問をいただくのが、クレンジングについてです。

質問の中で最も多いのは、

**「私は、どのタイプのクレンジングを
使ったら良いですか？」**という内容です。

そこで今回は、スキンケアの基本となる
クレンジングについて、

お肌別のクレンジングの選び方や、正しいクレンジング方法など
ポイントをまとめてみました。

正しいクレンジングを行うとクレンジングだけでも

- ・美肌になれる
 - ・若返る
 - ・美肌を維持する
- ことができます。**

実際にプロが行っている

正しいクレンジング方法をお伝えしますね。

クレンジングは長く行くと逆効果



定期的にお越しいただいているお客様と
クレンジングのお話をしていた時、

Sさま:

「先生、私、クレンジングで
お顔のマッサージをしながら
メイクを落としているんです。」

と仰っていました。

私はびっくりして、

私:

「えー！Sさん、
クレンジングで
お顔のマッサージは
しない方が良さなあ…」

とお伝えしました。

しっかりメイクを落としたいから、と
念入りにクレンジングしている方が
いることに改めて気づきました。

クレンジングは、
汚れを落とすアイテムなので、
お肌の上に長時間置かない方が
良いです。

**クレンジング時間は、
1～2分以内で行うことが
理想です！**

マッサージを行いながら
というのも、摩擦が生じ、
お肌の炎症や刺激につながるので
やらない方が良いですね。

クレンジングは、浴室ではやらない



また、別のお客様との会話の中で、

クレンジングは、お風呂の中で
体や髪を洗う時に一緒に
行っている

というお話がありました。

こちらもおすすめできません…

洗面所で鏡を見ながらクレンジングを行わないと、
きちんと汚れが落ちているか確認できないですよね？

顔が濡れていても使用 OK というクレンジングもありますが

そもそも、メイクは油汚れです。

水と油は分離します。

分離を抑え、メイクとなじむようにするために、
界面活性剤が入っています。

顔が濡れていても使用 OK というクレンジングは、その分、
界面活性剤が多く入っています。

界面活性剤が多いクレンジングは洗浄力が強いので、
ゆらぎ肌やエイジング肌の方には適しません。

お肌に優しくキレイにメイクを落としたい場合は、
乾いたお肌にクレンジングを行う

が正解です。

ちなみに、クレンジング剤や洗顔料は、

浴室には置かない方が良いでしょう。

容器の中に水分が入り、腐食の原因になりますし、
衛生的にも良くありません。

なるべく洗面所に置くようにしましょう。

ご自宅で出来る正しいクレンジング方法

どのタイプのクレンジング剤でも、使用料は少し多めの 500 円玉大や、
マスカット粒大などを意識しましょう。

メイクをしている日は、



え？少し多くない？

と感じるかもしれませんが、このくらいの量が理想的です！

カウンセリングしていると、多くの方がまず、**使用量が圧倒的に少ない**と感じます。

使用量が少ないとお肌の上で滑らないので、お肌に**摩擦**が生じます。さらに乾燥していると、クレンジング剤がお肌に吸い込まれていくので量が少ないとかなりの**摩擦**につながります。

この「摩擦」が、お肌の老化につながります。

クレンジングは、皮膚が動かない程度の力加減(ソフトタッチ)で、優しくなじませ、なるべく摩擦を少なくしながら行います。メイク汚れ(油汚れ)となじんだら、一度ぬるま湯でさらに軽くなじませ、しっかりと洗い流すとキレイに落ちます。

正しいクレンジングのポイント



・乾いたお肌に使用する。

・使用量は多めに！

(500円玉大または、マスカット粒大)

・お肌の上で軽く滑らせる。

(この時、皮膚が動いたら×です。)

・**クレンジング時間は、1~2分以内。**

(※クレンジングでマッサージを
しないようにしましょう。)

・洗い流す前に、一度ぬるま湯で軽くなじませる。

この5点のポイントを気をつけていただくだけでも、
お肌が段々と変化していくのがわかると思います。

クレンジングシートが毎日のクレンジング習慣になっていませんか？

「クレンジングは適当にしています。」

「面倒くさいので、シートタイプのクレンジングでふくだけです。」

といったお声も良くいただきます。

このようなお声をいただくと、ちょっと残念な気持ちになります。

なぜなら、

クレンジングは、スキンケアの基本。

スキンケアとは、クレンジングから始まるからです。

正しいクレンジングを行うことが美肌になるためのスキンケアの第一歩になります。

クレンジングシートは、

使ってはいけないと言うわけではなく、**単発で使用する分には、良いと思います。**

例えば、旅行に行った時だけ、とかどうしても疲れてしまって、その日だけ、

など

メイクを落とさないで寝るよりかは、クレンジングシートで落とす方が良いですが…
毎日クレンジングシートでメイクを落としているとしても、
メイク汚れは完全には落ちていません。
洗い流していないので、少しずつ汚れは蓄積されていきます。
蓄積された汚れは、お肌トラブルの原因になります。

なので、
クレンジングシートは毎日使わずに、単発で使うなど上手に活用しましょう。

では、スキンケアの基本となるクレンジングの役割をおさらいしますね。
クレンジングは、メイク汚れ(油汚れ)を落とすためのアイテムです。
お肌のメイク汚れと、クレンジングの中に含まれる油分が合わさり、乳化することで、
汚れが落ちます。

誰もがメイクをしたまま寝るのは、良くない
とわかっていると思いますが、それは、なぜか

メイクをしたままの状態では、この油汚れが一晩中お肌の上に
残ってしまい、油は酸化するので、酸化した油がずっとお肌にのったままの状態になるからです。

想像してみてください…

例えるなら、
油で調理した後のフライパンを、洗わずにそのまま一晩おくと、
そのフライパンは固まった油汚れでカピカピになり、汚れが落ちにくくなりますね。



このような状態↑

と同じことが自分のお肌の上で起こっています。

実は、私は若いころ、メイクをしたまま寝てしまったことが何度かあり、翌日にお肌がカピカピになった経験があります…

毛穴がばっくり開いた、ヒドイ状態のお肌を見て、とても悲しくなった記憶があります。しかもメイクで汚れている自分の顔が怖っ！と、思いました。

あなたもそんな経験ありませんか？

このフライパンの油汚れと、自分のメイク汚れが同じだと思うと、その日の油汚れはその日のうちにキレイさっぱり落としたいくなりませんか？正しいクレンジングを行わないと、汚れが残っているのに、その上から美容液や乳液、クリームなどを塗っていることになります。

これではスキンケアをする意味が無くなってしまい、とても残念です。

なので、その日のメイク汚れはその日のうちに、正しいクレンジングによりキレイさっぱり洗い流すことが美肌になるためにも、また、美肌を維持するためにも、重要です。

1本のクレンジング剤で、すませていますか？



クレンジングは、1本ですませるだけでは不十分です。

正確に言うと、クレンジングとは、ポイントメイクリムーバーとセットで行うことが正解です。
なので、ぜひポイントメイクリムーバーを使っていたきたいです。

ポイントメイク用品は、落ちにくい仕様のもので、通常のクレンジングでは、
全部キレイに落ちません。

落とすために目元や口元を、ゴシゴシ強くこすると、敏感な目元や口元を傷つけて
しまうことになります。

ポイントメイクリムーバーを使うことで、ゴシゴシ強くこすらず、摩擦を少なくしながら落とすことが
できます。必然的にお肌を傷つけなくて済みますので、少し手間になりますが、

5年後、10年後の目元や口元の肌トラブル(しみ・しわ・たるみ・色素沈着)を防ぐためにも

ポイントメイクリムーバーは使っていたきたいアイテムです。

これだけは最低限おさえておきたい！ポイントメイクリムーバーの種類

例えば、

ポイントメイクには、大きく分けると2種類あります。

①お湯で落ちるタイプ

②お湯で落ちないタイプ

ポイントメイクに関しては、お湯で落ちるタイプでも、お湯で落ちないタイプでも
どちらを使っても大丈夫ですので、お好みでお使いください。

今回は、サロンで扱っているポイントメイクリムーバーと、市販で購入できるものと両方
ご紹介しておきますね。

①のお湯で落ちるタイプは、フィルムタイプと呼ばれている
マスカラやアイライナー、石けんで落とせる口紅があります。

②のお湯で落ちないタイプは、ウォータープルーフタイプのマスカラ、アイライナー
アイブロウ、口紅などがあります。

①のお湯で落ちるタイプにおすすめの

ポイントメイクリムーバーは、水溶性のローションタイプで簡単に落ちます↓



※こちらは、サロンで使用している商品です。

②のお湯で落ちないタイプ(ウォータープルーフタイプ)におすすめのポイントメイクリムーバーは、
2層式のタイプです↓



※こちらは、メイベリンさんのメイクアップリムーバー。

ドラッグストアで購入できます。

2層がわかりやすいので、参考のため掲載させていただきました。

2層式とは、そのままの状態では、水溶性成分と油溶性成分が分離しているものです。
上の写真のように、青い部分と透明の部分のように2層に分かれています。

使うときに、シャカシャカ振ってこの2つの成分を混ぜて使用します。

これでウォータープルーフのメイクもスルッと簡単に落ちます。

ポイントメイクリムーバーを上手に使えると、簡単に素早くポイントメイクが落ちますので、
クレンジングが楽になりますよ。

正しいポイントメイク落としの方法

アイメイクを落とす場合、

1、コットン2枚を用意します。

ポイントメイクリムーバーを500円玉出します。

(この時に、裏表にきちんとしみていることを確認しましょう)

2、1枚ずつ、右目左目にのせて、そのまま少しなじませます。

3、優しく上から下へスッと撫で下ろします。(2.3回繰り返します)

4、片方ずつコットンのキレイな面が目元に触れるように折りたたみ、

アイラインの辺り、目の際に当て、目頭から目尻に向かって優しくふき取ります。

(2.3回繰り返します)

次に、新しいコットンを用意し、リップとアイブロウを優しく左右に撫でるように、ふき取りましょう。

ポイントメイクを落とす際も、決してゴシゴシこすらないように気をつけてくださいね。

この時点で、全部落ち切れていなくても次のクレンジングで落とせるので大丈夫です。

エクステンをされている方の場合

エクステをされている方最近とても多いですね。

エクステをされているお客様は、サロンでのクレンジングの際、
ほぼ全員アイメイクの汚れが残ったままです。

ご自宅できちんと落としきれしていないのが、現実です。

エクステをされているお客様にもサロンでは基本的にコットンを使用した
水溶性のローションタイプのポイントメイクリムーバーでアイメイクを落としますが、
コットンだけでは、まつ毛の間にこびりついたメイク汚れが落ちないので、
さらに綿棒を使ってキレイ落とします。

できればご自宅でも、エクステ専用のアイメイクリムーバーか、水溶性のローションタイプを
使用し、きれいなエクステを維持できるようまつ毛を労わってあげましょう。

※油溶性のオイルが含まれている

ポイントメイクリムーバーは

エクステが取れやすくなるので、

必ず水溶性のタイプを使いましょう。

まつ毛の間にこびりついたメイク汚れは、放置すると目の炎症につながり、危険です！

より安心安全のため、定期的にアイラッシュ専門店や、エステサロンで
プロの方に目元専用のクレンジングをしてもらうと、さらに良いですね。

どのタイプのクレンジングを使えば良い？

結論から言うと、

落ちやすいメイクをしているか

落ちにくいメイクをしているか

この違いで、決めていただくと良いでしょう。

しっかりメイク(落ちにくいメイク)の場合、メイク汚れをたくさん落とさなければならないので、
油分が多く、洗浄力の強いクレンジングを選びます。

ナチュラルメイク(落ちやすいメイク)の場合、

油分が少なく、洗浄力の強くないクレンジングでも大丈夫です。

クレンジングの種類

クレンジングは、いろいろ種類がありますね。

例えば、

- ・ローションクレンジング
- ・ジェルクレンジング
- ・ミルククレンジング
- ・オイルクレンジング
- ・クリームクレンジング
- ・バームクレンジング

これらのクレンジングを、大きく3つのグループに分けると

以下の表をご覧ください↓

●さっぱりタイプ (ナチュラルメイクにおすすめ)	●中間タイプ (ナチュラルメイクにおすすめ)	●しっとりタイプ (しっかりメイクにおすすめ)
・ローションクレンジング	・ミルククレンジング	・オイルクレンジング
・ジェルクレンジング	—	・バームクレンジング
—	—	・クリームクレンジング

しっかりメイクをした日は、洗浄力の強い、油分の多いタイプの
(オイル、バーム、クリーム)クレンジングを選び、

ナチュラルメイクの日は、
洗浄力が弱い、油分の多くないタイプの(ローション、ジェル、ミルク)
クレンジングでも良いでしょう。

お肌別のおすすめクレンジングタイプ

お肌別のおすすめクレンジングタイプを表にまとめてみました。

個人的な見解ですが、オイルタイプのクレンジングは洗浄力が強く、肌刺激も強めなので、おすすめしていません。

	ローション タイプ	ジェル タイプ	ミルクタ イプ	バーム タイプ	クリーム タイプ
ゆらぎ 肌	△	◎	○	×	×
エイジ ング肌	△	◎	◎	○	○
乾燥肌	△	◎	◎	○	○
オイリ ー肌	△	◎	◎	△	○
混合肌	△	◎	◎	△	△

ゆらぎ肌、エイジング肌の方は、お肌がとても敏感に傾いていますので、

- ・メイクを濃くしない
- ・お肌に負担をかけない
- ・洗浄力が強すぎない

など、比較的刺激の少ない

ジェルかミルクタイプのクレンジングを選びましょう。

乾燥肌の方も、ただ乾燥しているだけのタイプの方とゆらぎ肌に近い乾燥肌の方と様々なタイプの方がいらっしゃるの、ジェルかミルクタイプのクレンジングを選ばれると刺激が少ないかな、と思います。

オイリーなお肌の方は、さっぱりする、洗浄力の強いクレンジングを選びがちですが、洗いすぎによるお肌トラブルを起こしやすいので、ジェル、ミルク、クリームタイプの

クレンジングを選んでみてください。

混合肌の方は、その日のお肌状態や、メイクの濃さにより、

クレンジングの種類を決めると良いでしょう。

例えば、ナチュラルメイクをした日は、ジェルかミルクタイプ。

しっかりメイクをした日は、洗浄力が強めの、クリームタイプがおすすめです。

最近流行りのバームタイプは、洗い上がりがしっとりしますが、

どうしても油脂が残る感じがしますので、洗い上がりをスッキリさせたい方には、

不向きかと思われます。

バームタイプは、ミネラルオイル由来か、シアバター由来かによって

肌刺激が変わりますので、刺激が少ない方がお好みの場合は、

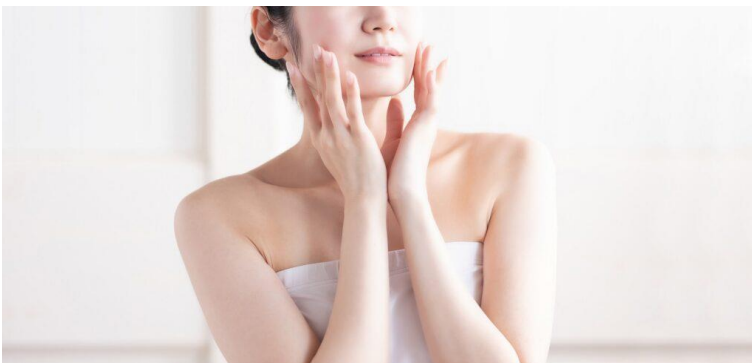
シアバター由来のものを選ばれると良いでしょう。

結果、迷ったら、

どのお肌タイプの方にもおすすめなのは、

ミルククレンジングか、ジェルクレンジングです。

ちゃんとお肌と対話していますか？



サロンでも、カウンセリングの次に重要視しているのが、クレンジングです。

クレンジングをした後のお客様の素顔を見て、

今日のお肌の状態はどうか？

赤く炎症はないかな？

荒れているところがないかな？

前回のお肌状態と比べてどうかな？

など細かく目視して確認します。そして、お客様にも直接、

「今日はクレンジングしみなかったですか？」

「かゆみは出ていませんか？」などお伺いしています。

このコミュニケーションにより、お客様にも今日のお肌状態をご自身で確認していただいています。

まずはクレンジングで素肌の状態を確認してから、次のケアをどうするのか決めていきますので、

完全オーダーメイドです。

それくらい、私はクレンジングを大切にしています。

ご自分のクレンジングの時間も短時間ですが、今日一日頑張ったお肌を

優しく労わるように、対話しながら行うとお肌が喜びます。

自分のお肌と対話をし、優しくお手入れすればするほど、お肌は喜び、変化し、

若々しく健康な美肌に近づくことができます。**年齢は関係ありません。**

クレンジング=面倒くさい、と思わずに、

ぜひお肌と対話するクレンジングにチャレンジしていただけたら嬉しく思います。

気持ちが変わると、クレンジング後のお肌も変わってきますよ。

グリーンピール®のクレンジングの考え方



サロンのメインメニューである**グリーンピール®**のクレンジングの考え方は、

とにかく、お肌を乾燥させない、かつ、洗い上がりは、潤いを残しつつさっぱり感を感じられるミルクタイプのクレンジングをおすすめしています。

- ・ノーファンデーション
- ・ベビースキン
- ・正常なターンオーバー

など素肌でも健康で美しいお肌を育てていくことを目的としています。

上記の正しいクレンジングのやり方をルール通りに行いますが、最後にちょっとしたテクニックを使います。簡単に言うと、リンパを流すのですが、マッサージとは違います。

これを行うと、クレンジングをしただけでも、お肌が明るく透明感がでてくるのが、特徴です。

ご自宅でも、毎日行くとお顔が明るくなり、スッキリとしてきます。

詳しいやり方を知りたい！という方には、個別カウンセリングなどでお伝えしています。

いかがでしたか？

クレンジングは、スキンケアの基本です。

実際、サロンのお客様の中にも、クレンジングを変えただけでも、お肌の状態が変化した方もいらっしゃいます。

クレンジングの重要性を少しでもお伝えできればと思います。

こちらの記事が、クレンジングを選ぶ際のお役に立ち、あなたの理想の美肌になるためのお手伝いができましたら大変嬉しく思います。