

## 敏感肌用アドバイスカード

野村皮膚科医院



### \* スキンケアのポイント \*

#### クレンジング

##### ① 準備をする

顔のすみずみまでしっかり洗顔できるように、髪をすっきりまとめます

##### ② メイクを落とす

クレンジングをたっぷりと肌になじませて、化粧がフッと浮いてきたらぬるま湯でさっと流します

#### 洗顔

##### ① 準備をする

洗顔前に手をまず軽く洗います

##### ② ぬるま湯で肌をぬらす

ぬるま湯で顔全体を軽く1～2回すすぎます

##### ③ 洗顔セッケンを手で軽く泡立てる

きめ細かくてクリーミーな泡をつくるのがポイント。泡が多すぎではダメです！

##### ④ 泡で顔を包むように洗う

泡を顔の上で軽くすべらせるような感じで、やさしく円を描くように、5～6秒洗います

##### ⑤ ぬるま湯で洗い流す

手のひら全体を使い、5～6回、泡がなくなるまでやさしくさっと洗い流します  
回数が多すぎると、肌の刺激になるので注意しましょう



### \* かゆみ対策のポイント \*

#### 入浴

**短めに！** お顔を冷たいタオルで冷やしながら入ると、ほてりません

#### かゆい時

お顔を、**冷たいタオル**でやさしくかゆい部分にあてて冷やします

#### 寝る時間チェック

お肌をキレイにするゴールデンタイム **夜10時～2時の睡眠**

#### 食べ物チェック

**いろいろな食材を、よくかんで**食べましょう

色の濃い野菜や果物をとる

緑 ブロッコリー ほうれん草 小松菜 わかめ 昆布 緑茶

赤 トマト 赤ピーマン イチゴ

黄 アボガド かぼちゃ にんじん レモン パパイア

良質のたんぱく質と脂質をじょうずにとる 良質のお肌になります

良質のたんぱく質 魚介類 とうふ 納豆 卵 油を使っていない肉料理

良質の脂質 青魚 サーモン

## クレンジング

ナビジョン DR メーククレンジングオイル  
イニクスクレンジングエマルジョン  
コラージュリペアクレンジングミルク

やさしくたっぷり肌になじませます  
お化粧が浮いてきたら、さっと流します

## 洗顔

敏感肌 イニクスクリーミフォーム  
コンテススキンケアソープ  
くすみ肌 ディーパスソープ

セッケンを手で軽く泡立てて、やさしくさっと（5～6秒）  
そっと（こすらないように）洗います

## 化粧水

敏感肌 イニクス SE ローション  
ダーマメディコ AD ローション  
くすみ肌 ディーパス R/S ローション

手で、お顔全体にたっぷりなじませるように塗ります

## 美容液



美白 ビタミン C ジェル  
たるみ コンテスモイストエッセンス  
美肌 MAA s リペアエッセンス

気になる部分に優しく塗ります

## 保湿

敏感 プロペト・アズノール  
ニキビ コンテスモイストゾル  
乾燥 薬用 AK マイルドクリーム

かさついている部分にたっぷりやさしく塗ります

## 日焼け止め

敏感肌 コンテスリキッドケーキ  
ニキビ アクセーヌ UV プロテクション  
美肌 MAA s UV

下地としてお顔全体にやさしく塗ります

## ファンデーション

敏感肌 コンテスパウダーケーキ  
敏感ニキビ イニクスリキッドファンデーション

パウダーは、柔らかなパフで軽くのせます  
リキッドタイプは、肌になじませるようにやさしくのせます