

健康な美肌をめざして…

11



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

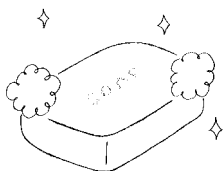
年で、丈夫な人でも中年期になると肌トラブルの状態になってしまいます。

ではどんな洗顔料を使用すればいいのでしょうか？

答えは石鹼、です。皆さん意外に思われるかもしれませんが、石鹼を普通に手で泡立てて、その泡で顔を優しく洗うのが、肌の健康にとって一番いい方法なのです。高価な高級石鹼はいろいろな成分を配合しているので、むしろ安い普通の石鹼がベストです。シンプルな配合で、アルカリになっている石鹼です。

高級石鹼は「高価な有用成分を配合」をうたっていますが、すぐに洗い流してしまうのですから、意味ありません。間違っても弱酸性石鹼は使わないでください。

顔は石鹼で洗いましょう



普通に市販されている石鹼がベストです

これまでランゲルハンス細胞が肌免疫に果たす役割や、弱酸性化粧品が肌に良くないことをなどを述べてきましたが、では実際にどのような

肌の手入れが、肌の健康にとっていいのかを今回から紹介しましょう。まず、すぐにできるのは洗顔を見直す

ことです。

洗顔用のクレンジングやフォームなどいろいろな商品が出回っていますが、多くは界面活性剤を含んでいますが、とくにアイシャドーを落とすための専用クレンジングは、強力な洗浄力があります。クレンジングの中にはお風呂洗い用の洗剤より強いものもあり、これらの商品を毎日使っていると、肌は乾燥してやがてトラブル肌になってしまいます。肌トラブルが表れるまでには個人差がありますが、もともと肌の弱い人は数