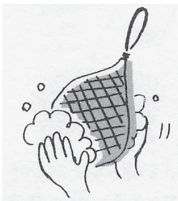
顔は石鹸で洗う のを基本にしましょう

健康な美肌をめざして…

14

NPO法人 日本免疫美容協会
理事長 島野孝子



ネットなどを使い石鹸をよく泡立てます

あまり力を入れると肌を傷めますので、やさしく顔全体を洗います

石油系界面活性剤や弱酸性の化粧品が肌によくないことは、このコラムで繰り返し述べてきました。では肌のケアはどのようにしたらいいのでしょう？

まず、すぐにできることは「洗顔の見直し」です。

石油系の界面活性剤を配合していないクレンジング剤もありますが、私が勧めるのは石鹸です。石鹸をよく泡立てて、やさしく洗うのが一番です。使う石鹸は、香料や保湿剤の入った高価な石鹸は避け、安い石鹸で十分です。できれば無添加のものがいいのですが、安い石鹸で余計なものが入っていないシンプルなものなら大丈夫です。

「肌にやさしい」とうたっていなくても、石鹸は肌にとてもやさしいのです。石鹸はアルカリ性で、昔から多くの人に愛用されています。肌にやさしい石鹸による洗顔が、私が提唱する「ものぐさ美肌法」の基本です。

でも、ウォータープルーフのマスカラのように、専用のクレンジング剤を使わないと落ちない化粧品もあります。そのような化粧品は使用しない、という考えもありますが、リスク覚悟で部分的に使うのであれば、それは個人の自由というものです。私は、お勧めしませんが。