

平成31年3月17日
市民公開講座

スキンケア必須アイテム

野村皮膚科医院
野村有子



最も大切なアイテムは・・・

低刺激のせっけん

高級クリーム

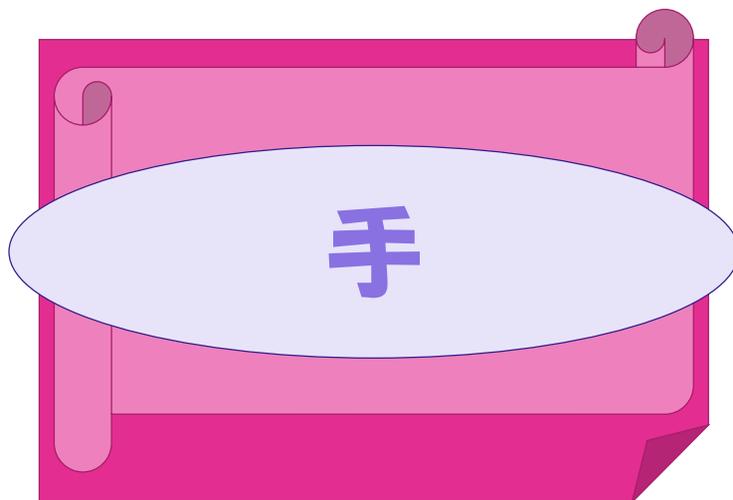
柔らかいタオル

???

最も大切なアイテムは・・・



最も大切なアイテムは・・・



そっと触れる

「力を入れずに、そっと」

目をつぶって
そっとお肌を
さわってみて
下さい



ソフトタッチ

なめらかさ
やわらかさ
しっとり感

手も大切！

ご自分の手を見てみましょう

かさつき
あかぎれ
ささくれ
がありませんか？



大切なこと
清潔な手
きれいな手

ハンドケアのコツ

手を洗うタイミング

外出から帰ってきたとき
トイレの後
食事の前
家事や仕事で手が汚れたとき

手の洗い方

泡立てたセッケンで
やさしく洗います

手のふき方

清潔な柔らかいタオルで
やさしく抑えるように
水分が残らないようにふきとります

ハイテウルシリーズ

Pre Care

水仕事の前に
手洗いや外的刺激から
肌を守ります

After Care

水仕事の後
入浴後や就寝前のお手入れに
保湿効果が高く維持できます



ハイテウル プロテクトスキンクリーム



ハイテウル クリームN

洗剤を選ぶ

- 洗濯洗剤

シャボン玉スノール
パックス・ナチュロン
エスケー洗剤
ミヨシ洗剤



西のシャボン玉
東の太陽油脂

- 食器洗い洗剤

シャボン玉 台所用セッケン
サラヤ ヤシノミ洗剤

肌着を選ぶ

- 肌着

Fleep（島崎株式会社）
キレイラボ（グンゼ株式会社）

肌に優しいインナーの選び方

- 1.綿や絹
- 2.締めつけの少ないもの
- 3.縫い目があたらないもの
- 4.タグがあたらないもの

アレルギーの検査 1 血液検査

花粉
ダニ
カビ
イヌ・ネコ
食べ物

花粉対策

- 外出
帽子、マスク、花粉対策メガネを着用する
コートは、つるっとした花粉が付着しない素材で
- 洗濯物
部屋干しをしたり、乾燥機を使用
- 布団
布団乾燥機の使用

ダニ対策の方法



ダニ対策の方法

- ・家にいるときは、窓をまめに開けて換気をする
- ・除湿機は、窓際に置く
とよい

- ・1週間に1回は洗濯する
- ・防ダニシーツやカバー
を利用する

- ・1日1回丁寧に掃除機
をかける
- ・はずせるものははずす

- ・毎天天日干しをする
- ・1㎡あたり20秒以上
徹底的に掃除機をかける
- ・布団乾燥機で高温で
30分乾燥する

- ・ふとんをつめこみすぎ
ない
- ・除湿剤や炭は定期的
に交換する
- ・扉を開けて風を通す

- ・洗濯のできるカバーを
取り付ける
- ・週に1回掃除機をかける

アレルギーの検査2 パッチテスト

お肌に合う
スキンケア製品を選ぶ

化粧品・スキンケア製品

洗剤・柔軟剤

金属・化粧品原料

スキンケア製品を選ぶコツ

日用品

- ▶セッケン
- ▶シャンプー・リンス
- ▶日焼け止めクリーム

化粧品

- ▶化粧水
- ▶乳液
- ▶美容液
- ▶クリーム
- ▶メイクアップ用品

肌に合うものを
見つける

最後に・・・

スキンケアの極意

- ▶ 肌に合うものを選ぶ
- ▶ 正しく使用する
- ▶ やさしさも大切

どうしてもうまくいかない時は

どうぞお気軽に
皮膚科で
相談してください

**絶対
あきらめない！**



美肌・健康肌へ！

