

男性スキンケアのすすめ

—清潔感のある肌はビジネスの味方—

株式会社カネボウ化粧品

ビジネスシーンに女性の姿が多くなってきた昨今。男性の皆さんは、デスクや打ち合わせの場など、ふとした時に女性の視線を感じることはありませんか。女性からは、「名刺交換をする時、肌に目が行く」という声もきかれます。見られているのは、服装や髪だけではないようです。

とはいえ、スキンケア（肌のお手入れ）の知識や経験はあまりなく、不慣れた男性も多いことでしょう。そこで今回は、男性だからこそ肌をいたわらなければならない理由と、お手入れのワンポイントを紹介します。



STEP1. 洗う

「男性の肌は、ベタベタしてテカリやすい」という印象を持っている方もいると思います。確かに顔の皮脂量を男女で比較してみると、男性の皮脂量は女性よりも明らかに多いことがわかっています。

しかし、テカリやベタつきをなくそうとゴシゴシ洗うのは、肌に負担となり、うるおいを失うことにつながります。大事なものは、皮脂や汚れだけをやさしく取り除き、うるおいを取りすぎないことです。



【正しい洗顔方法】

- 1.ぬるま湯で、顔を濡らします。
- 2.洗顔料は必ず泡立て、泡をつぶさないよう、優しいタッチで洗います。
- 3.皮脂の多いTゾーン（額、鼻のまわり、生え際）はより丁寧に洗うようにしましょう。
- 4.洗い残しが無いよう、ぬるま湯でしっかりすすぎます。
- 5.タオルで強くこすらないように、やさしくふきとります。



★商品選びのワンポイント

- ・泡立てるのが面倒、苦手な方には、泡で出てくるフォームタイプの洗顔料がおすすめです。

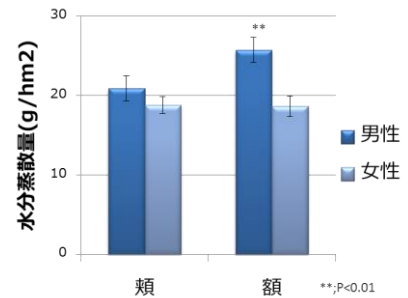
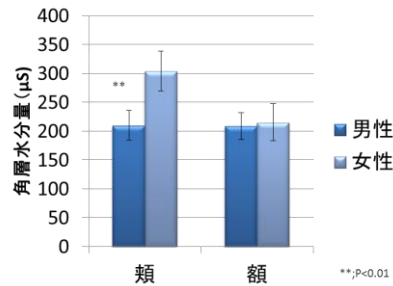
STEP2. 保湿

頬など、男性の顔の角層（皮フの表面）水分量は女性よりも少ないというデータがあります。また、男性は女性よりも皮フ温が高く、皮フからの水分蒸散量も多い傾向があります。これらのことから、男性の肌は乾きやすく、乾燥しているといえます。

男性は女性のように、日ごろからスキンケアやファンデーションで肌を守る習慣がありません。紫外線や乾燥などのダメージを受けやすい上、髭剃りによって、髭のある部分の皮フは角層が傷つきやすくなっています。男性の肌にも、うるおいを与えていたわるケアが必要です。



髭剃りを行う頻度の高い
口まわりの肌



※グラフはいずれも当社調べ

[保湿ケアの方法]

- 朝と夜の洗顔後に行います。
- 化粧水・化粧液などを顔全体に塗布し、手のひらでやさしくなじませます。
- 目もとや口もとの乾燥が気になる時は、乳液などを重ねてつくとよいでしょう。

★商品選びのワンポイント

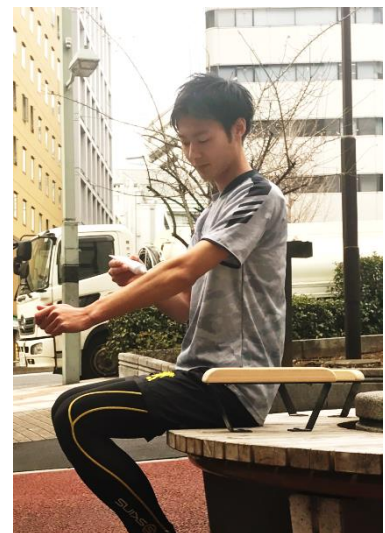
- 複数のアイテムを使いこなすのが大変なら、一つで多機能のオールインワンタイプがあります。
- カミソリなどで肌が傷つきやすい方は、アルコールフリーの商品を選ぶと、使用時にやさしい感触が得られます。
- 少しとろみがついていると、塗布する際にたれ落ちせず使えます。



STEP 3. 紫外線防止

紫外線がもたらすのは、“日焼け” だけではなくありません。シミや乾燥の原因にもなります。しかし、カネボウ化粧品が 2015 年に実施した調査では、最近 1 年間に日焼け止めを使用したことのある男性は 16% とさほど多くありませんでした。男性の肌は、女性に比べて少ない紫外線量で赤くなりやすいことも報告されています。日常的にメイクをしなからこそ、日焼け止めの使用がおすすめです。

紫外線という強い日差しのイメージがありますが、日常生活における紫外線（生活紫外線）にも注意が必要です。曇りの日にも紫外線は降り注いでいるので、日焼け止めに加えて、帽子や長袖の服、サングラスなども上手に取り入れてください。



[日焼け止めの使い方]

- 顔に使用する際には、洗顔後、化粧液などで肌を整えた後に使います。
- 少しずつ手にとり、十分な量を肌にムラなくのばします。
- 汗をかいたり、タオルで拭いた後などは、こまめに塗り直してください。
- 落とす時は、洗顔料、ボディソープで丁寧に洗い落としてください。

★商品選びのワンポイント

- 紫外線にはA波（UVA）、B波（UVB）があります。

UVBは、肌表面を赤く、炎症を起こさせる原因となる紫外線です。くり返しUVBを浴びることで、シワやシミなどの皮膚老化を促進します。防止効果はSPF30などの数字で表します。数字が高くなるほど防止効果は高くなり、50が上限です（明らかにSPF50を超える効果を持つものはSPF50+と表記されます）。

一方、UVAは、一時的に肌を黒くします。肌の奥深く真皮まで届くので、長時間浴び続けると、肌の弾力の低下や、シワ、たるみなど、皮膚の老化を促進します。防止効果の程度はPA+、PA++、PA+++、PA++++の4種類で表し、+（プラス）が多いほど高くなります。

- 海やプールなどで使用する場合、大量に汗をかくシーンでは、ウォータープルーフタイプがおすすめです。
- 体毛が多い方は、みずみずしい感触でのばしやすいジェルタイプを選ぶとよいでしょう。