

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

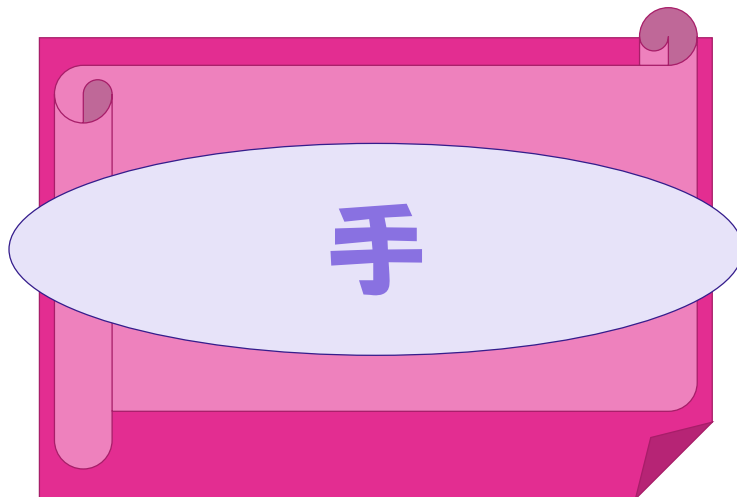
柔らかいタオル

???

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

- ・毎日常日干しをする
- ・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！**

