

# Mother Earth

まざーあーす ● 2008.08.20 vol.36

発行所 株式会社リガメントワールド  
愛知県一宮市せんい2-9-6

URL <http://www.ligament.co.jp>



## キメを整える洗顔で乾燥対策

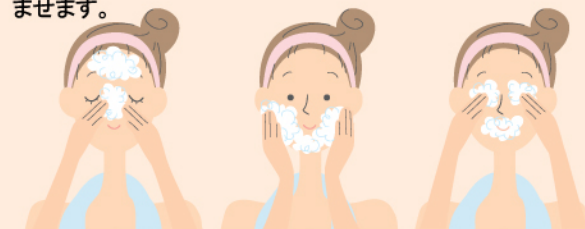
夏の間は眠っている間も活発に皮脂を分泌しているので、汚れを落とす必要があります。さっぱりタイプの洗顔料を使っている方もそろそろしっとりタイプの洗顔料に変えましょう。夏のエアコンや紫外線のダメージは、涼しい秋にはっきり乾燥として肌に現れます。リガメント・ソープパウダーは肌にとってやさしい弱酸性の洗顔料です。クリームみじな泡でキメを整え、うるおいを守る洗顔を行ないましょう。

### ●泡の作り方

- 1)リガメント・バブルネットを濡らして、ソープパウダーを1包ふりかけ、軽く手のひらで擦りあわせませす。
- 2)手のひらに泡をとって、余分な気泡をつぶすようにすると、弾力のある泡になります。

### ●洗顔

- 1)額と鼻のTゾーンに泡をつけて指の腹で内側から外側へと汚れをなじませます。
- 2)次に頬や顎のUゾーンを洗います。
- 3)最後に皮膚の薄い目元や口元をやさしく洗います。



リガメント・ソープパウダー  
(パウダー洗顔料)  
1.3g×90包 ¥3,675



乾燥が忍び寄る秋。  
たっぷりの美容液で  
乾燥させない!

汗から開放された秋の肌、気づけば、ものすごく乾燥していませんか? 水分が失われて肌密度が急低下している肌にはたっぷりの水分が必要です。

洗顔後はリガメント・ボディローションで肌を整えて、リガメント・ローションを3回はつけてください。つけて浸透させてを3回繰り返すと、肌のもっちりしてきます。「しみ込む、しみ込む」と思いながら、手のひらで押さえ込むようにつけると、ぐ〜んと効果的です。

その後にリガメント・モイストチュアジェルをつけてうるおいをキープしてください。



美肌で過ごす秋。



乾燥には  
リガメント・ローション!

リガメント・ローション(美容液)  
30ml×3本 ¥7,140

●乾燥肌には絶大な効果がある!と好評の美容液です。乾燥して粉っぽい肌や薄皮が剥がれるような乾燥肌の方にはぜひ、お使いいただきたいアイテムです。

リガメントのお求め・お問い合わせは下記お店で



総発売元/(株)リガメントワールド



何でも質問コーナー No.23 日焼けのあとが黒ずんでいます! シミにならない?

まずは、これ以上素肌を日光にさらさないことです。帽子や日傘、衣類で紫外線が肌に当たるのを防ぎましょう。夏と変わらずに紫外線対策ケアをこまめに行ないます。日焼けのあとが黒ずんできたのは、紫外線に刺激されて、色素細胞のメラニンの生成が活発になった結果です。紫外線の刺激がなくなると、メラニン生成も普通の量に戻ります。メラニンは、もともと白色のタンパク質です。それが紫外線により段階を経て酸化して黒ずんでいきます。健康な肌であれば、メラニンがたくさん作られたとしても、酸化しないように紫外線避ければ、ひどいシミを心配することはありません。また、数ヶ月で垢と一緒に皮膚から剥がれ落ち、日焼けのあとの黒い色が薄くなっていきます。

美容辞典 スキンケアのためにはぜひ、知っておきたい用語です。

### 【くすみ】

年齢を重ねると、肌の水分保持力が弱くなり、かさついたキメが粗くなった肌で肌の表面がざらついた状態になります。そうすると肌にあたった光が均一に反射せず、乱反射するため凹凸が強調されてくすんだ肌に見えます。また、肌の生まれ変わりのサイクルも長くなるため肌細胞が剥がれにくくなり、厚くなることで肌の透明感が失われてくすんだ肌に見えます。さらに、毛細血管の血流不良により、全体的に元気がなく、冴えない顔色になります。くすみは洗顔、保水、保湿、栄養といったケアにより軽減されます。



成分辞典 難しそうな名前だけど肌にとって大切な働きをします。

### 【セルロースガム】

半合成の水溶性ポリマーで、水溶性のセルロース誘導体の一種です。セルロースにモノクロロ酢酸ナトリウムを加えて製造されます。白色の粉末または粒状で水に溶けると粘性の液状になります。結合剤・乳化安定剤・被膜形成剤・粘度調整・感触改良・泡の安定などを目的に配合されています。他の保湿成分との組み合わせにより、相乗的な保湿効果が得られます。乳液・クリーム・パック・ファンデーション・頭皮化粧品などに使われます。

目尻のシワやシミ、少し開き気味の毛穴など、誰もがもっている肌の悩みでも、人によって感じるストレスの強さはさまざまです。精神的に肉体的にストレスが強くなると、いつものスキンケアが行えなくなることがあります。

疲れきってしまって化粧を落とす元気もなく、洗顔もせず、入浴もせずに寝てしまった! そして次の日の朝の顔をみて後悔したことはありませんか? 必要なスキンケアを行わずに肌にトラブルを起こすケースがあるんです。

強いストレスが加わったり、長くストレスが続くと皮膚にも影響します。手足や全身に汗をかきやすくなったり、顔が火照る、皮膚が痒くなる、乾燥するなど一時的に表れますが、ストレスがとれると共に元の肌状態に戻ります。が、逆に皮膚病につながることもあります。円形脱毛症、蕁麻疹、ニキビ、尋常性疥癬などはよく知られている皮膚病です。その他にもストレスにより食欲不振で栄養不足になったりすることも皮膚に障害をきたします。

### ■栄養素の不足でおこる皮膚障害

タンパク質・アミノ酸	クワシオルコル、ハルトナツプ病 クローンカイト・カナダ症候群
必須脂肪酸	皮膚炎
ビタミンA	乾燥肌、毛孔角化、魚鱗様皮膚
ビタミンB <sub>2</sub>	口唇炎、口角炎、舌炎
ビタミンB <sub>6</sub>	脂漏性皮膚炎、口唇炎、口角炎
ビタミンC	壊血病
ニコチン酸	ペラグラ
ビオチン	汎発性剥脱性皮膚炎 乳児の脂漏性皮膚炎
亜鉛	腸性肢端皮膚炎
銅	メンケス症候群

このようにストレスは肌荒れや皮膚病の引き金になります。ですから、ストレス対策はスキンケアと同じように大切なのです。規則正しい生活、リラックスできるように心がけてストレスを感じたら早めに人に相談するなどの対策が必要です。



ちょっといい話 24話

ストレスがおきる皮膚病を予防するスキンケアはあります。ストレスが加わっておきる肌荒れをスキンケアで予防することもできます。

ストレス対策もスキンケアには大切!

# 思春期10代

## お年頃の悩みは脂っぼい！

第一次性徴があらわれてくる頃には、皮膚の脂腺の働きが活発になり、皮膚が脂っぼくなって、ニキビができてやすくなります。しかし、それを除けば一生のうちで一番皮膚の状態が安定して美しい時期です。ただ、月経や生活パターンの影響を受けやすく、さらに精神的に多感な時期なので皮膚トラブルを起こしやすい時期でもあります。自分にあったスキンケアを早く身につけることが健康な皮膚を保つポイントです。

## 対策：お肌を清潔に保つスキンケア！

### 朝のスキンケア

①洗顔  
就寝中に分泌された余分な皮脂や古い角質をよく泡立てすすぎ落とします。  
リガメント・モイスチュアソープ  
(粹練透明石鹸)標準重量90g ¥3,360

②整肌  
洗顔後のお肌を整え、べたつき感を与えずにお肌に水分補給します。手のひらで押さえ込むようにつけます。  
リガメント・ボディローション  
(オールパーパスローション)200ml ¥2,730

### 夜のスキンケア

①洗顔  
帰宅したらすぐ洗顔します。外出している間の汗や皮脂汚れ、ホコリなどを落として肌を清潔に保ちます。朝晩洗顔料で洗顔して、その日の汚れをその日にきれいに落とすのがポイントです。  
リガメント・モイスチュアソープ

②整肌  
お肌が脂っぼくても水分は必要です。皮脂の分泌でうるおっていても水分不足になることはよくあることです。  
リガメント・ボディローション



# 青年期20代

## 30、40代の素肌の基礎作り！

ホルモンバランスも安定して美しい素肌を保てる時期です。が、紫外線や乾燥、ホコリなど日々ダメージを受けているお肌を労り、元気にするスキンケアがあつてこそです。残念ながら、肌細胞の老化はもう始まっています。毎日のケアをおろそかにせず！

## 対策：洗顔・水分補給・保湿！

### 朝夜のスキンケア

①クレンジング  
脂性の汚れを肌にやさしく落とすクレンジングはマストアイテムです。メイクはリムーバーなどで毎日きちんと落とし、ベースの脂汚れを落とします。  
リガメント・クレンジングジェル  
(洗顔料)120g ¥3,675

②洗顔  
水溶性の汚れを浮かしながらるように洗い流します。必要なうるおいをとり過ぎないマイルドな洗顔料です。  
リガメント・ソープパウダー  
(パウダー洗顔料)1.3g×90包 ¥3,675

③整肌  
洗顔後のお肌を整え、手のひらで押さえ込むように何度もつけます。週1～2回は市販の紙マスクをボディローションで浸してお顔にのせる保湿パックが効果的です。皮脂と水分のバランスを整えることでトラブルに負けない強い肌へと！  
リガメント・ボディローション

④保湿  
たっぷり水分補給した肌のうるおいを守ります。保湿力が高いのに肌の通気性のよいジェルタイプですから翌朝にはもっちりしたお肌を体感していただけます。クリームではありませんから、擦り込まずに手のひらで押さえ込むようにつけてください。  
リガメント・モイスチュアジェル  
(ジェル化粧水)120g ¥10,500



# 中年期30代

## 肌年齢と実年齢に差が！

新陳代謝の衰えで、肌の生まれ変わりに時間がかかるため、老廃物の排泄が滞ってくすみとして現れたり、全体的に張りがなく、透明感のない肌へと変わってきます。そして外部の刺激にも弱くなり、肌トラブルも起こしやすくなります。体の水分保持力も衰えることから、乾燥肌に傾いていきます。

## 対策：水分補給・保湿とこすらないこと！

### 朝のスキンケア

①洗顔  
必要なうるおいをとり過ぎない洗顔料で洗顔します。また、ゴシゴシ擦ることは肌を傷め、肌サイクルも乱して、健康な肌を作る環境を壊してしまいます。たっぷりの泡でやさしく洗うことがポイントです。熱いお湯での洗顔は、必要な皮脂を溶かし出し、乾燥を悪化させますので要注意です。  
リガメント・ソープパウダー

②整肌  
洗顔後、水道水の刺激を和らげ、お肌を整えます。手のひらで押さえ込むように何度もつけます。  
リガメント・ボディローション

③保水  
肌を整えた後にたっぷり保水します。お肌に必要なのは、まず水分です。高保湿の糖分が肌を奥からもっちり、ふっくらしてくれます。手のひらに2～3滴とり、手のひらで押さえ込むようにつけて少し乾いてを3回繰り返します。乾燥肌にはとても効果的なアイテムです。  
リガメント・ローション  
(美容液)30ml×3本 ¥7,140

④保湿  
皮脂腺が少ない乾燥しやすい目元や口元は重ねてつけます。  
リガメント・モイスチュアジェル

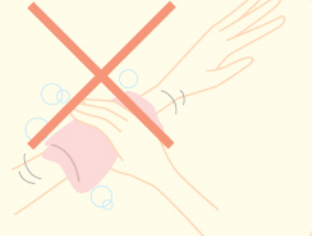
### 夜のスキンケア

①クレンジング  
メイクをリムーバーなどで取った後、お顔全体の1日の脂汚れを落とします。  
リガメント・クレンジングジェル  
②以降は朝のスキンケアと同じです。



# 全年代乾燥に注意！

すねや腕は乾燥しやすい部分ですから、入浴時にナイロンタオルでゴシゴシ洗ったり、垢すりするのは控えましょう。また、42度以上の熱いお湯での入浴も乾燥の一因になります。乾燥する場合は、クリームではなく、なるべく化粧水などを使い水分を補いましょう。



- ◆洗剤は手のひらにとって、手のひらで全身撫で洗い
- ◆背中に手が届かない時は、木綿のタオルで軽く撫で洗い
- ◆入浴後はタオルなどで擦らずに吸い込ませるように水気をとる
- ◆湯船に入るときは人肌程度の湯温にする

# 全年代日焼けに注意！

大人になるまでに一生のうちで浴びる紫外線の85%を浴びてしまうとされています。ヒリヒリする真っ赤な日焼けは皮膚を急速に老化させます。水ぶくれになるような火傷状態のときは必ず皮膚科にかかりましょう。火傷がひどいと水ぶくれが破れて、厚い皮が剥けてしまいます。それがばらばら深いシミを残します。特に胸元や肩口は気をつけましょう。

- ◆直射日光に長時間当たらない
- ◆日傘・帽子・長袖のシャツなどで紫外線避ける
- ◆UV効果のある化粧品を使う
- ※ウィンタースポーツ時の雪の照り返しの紫外線は強いので日焼け止めのご使用をおすすめします

## リガメント・ファンへのレター募集中

郵便&Eメールでお便りください  
ご応募いただいた皆様に「リガメント・サンプルセット」を5セットまたは「アクアシャンプー&トリートメントジェル40mlセット」1セットをプレゼント！

- リガメント・サンプルセット
- クレンジングジェル(洗顔料)2g×1
  - ソープパウダー(洗顔料)1.3g×1
  - ボディローション(オールパーパスローション)2ml×1
  - モイスチュアジェル(ジェル化粧水)3g×1

リガメントワールド まぎーあーす係  
〒491-0873 愛知県一宮市せんい2-9-6  
E-mail info@ligament.co.jp

