

男もきれいになる時代!イケメンへのアプローチ法

「男は中身」が通用したのも今は昔の感がある昨今、美容に関心をもつ男性が増えています。内面を磨くことはもちろん大切ですが、さらに魅力的になるために、エチケットとして見た目にも気を遣いたいものです。

イメージアップにひと役買うフェイスクアの重要性

「顔は心を映す鏡」といいます。いくら心がきれいでも、それを映し出す鏡が曇っては、あなたの魅力が相手に伝わりません。

男性もイメージが重要視される時代。ガラガラと脂ぎった肌では女性に敬遠されても当然です。反対に、きれいでハリのある肌は、清潔感と若々しく精悍な印象を与えます。

日々のスキンケアに気を配り、内面だけでなく外面も磨く努力を惜しまなければ、あなたもイケメンの仲間入りができるかもしれません。

これまで男性は肌の手入れに対する意識が希薄でした。今も、男性の肌は女性の肌より丈夫だからケアは必要ないなどと思っている人がかなりいるようですが、それは大きな間違い。素肌を日光にさらしている男性こそ、肌の手入れが必要だともいえます。



男性に多い肌トラブル オイリーなのにドライな理由

肌の状態は生理的な要因や生活習慣などによって左右されます。男性は男性ホルモンの影響で、女性より多くの皮脂を分泌するといわれており、もともと肌が脂ぎって汚れやすい状態にあります。

また、ほとんどの人が毎日ひげを剃っていると思いますが、シェービングは、表皮の角質を削りとり、肌荒れを引き起こす原因になります。角質層の水分は年齢が上がるに従って少なくなりますが、女性と違って化粧をしない男性は、素肌に直接紫外線を浴びるため、皮膚の乾燥が進んでしまいます。さらに、仕事でのストレスや暴飲暴食が肌荒れに拍車をかけます。

肌が乾燥すると、失った水分を補給しようとして皮脂が過剰に分泌され、脂ぎった肌になります。多くの男性の肌は、表面は脂っぽいのにカサつきがちという状態なのです。

●男性の肌荒れの主な原因

- *毎日のシェービング
- *素肌に受ける紫外線
- *女性より多い皮脂
- *仕事でのストレス
- *暴飲暴食と喫煙

清潔感漂う肌は洗顔と保湿から

フェイスクアで一番大切なのが洗顔と保湿です。

汗やほこりなどが毛穴に詰まると、ニキビや吹き出物ができやすくなります。まずは朝晩2回の洗顔で皮脂や汚れを洗い落としましょう。

洗顔後は、保湿のためのケアを忘れないこと。肌が脂っぽいから乾燥していないと思い込んでそのまま放っておくのは大きな間違いです。ローションなどで水分を補給してください。

男性にとって最低限のフェイスクアといえば、忘れてならないのがひげの手入れ。清潔感の対極にある無精ひげはやめたいものです。

最近では、エステに行って脛や腕のムダ毛処理をする人も増えてきたといえます。「エステはちょっと」という人は市販の除毛器やブリーチ剤を使ってみるのもいいでしょう。

また、意外と気になるのが鼻毛や耳毛。ハサミを使うのもいいですが、敏感な部分なので、専用のカッターを使うほうが安全でしょう。

男性は素肌でいる分、基本的なフェイスクアをすれば、その効果は一目瞭然。洗顔と保湿、余力のある人はムダ毛にも気をつければ、あなたのイメージはぐーんとアップするはずです。

●洗顔のポイント

●保湿のポイント

① ぬるま湯で顔を湿らせる

まずはぬるま湯で軽く洗おう。ほこりなどが洗い流され、肌に洗顔剤がなじみやすくなる。事前に手を洗って、汚れを落とすことも忘れずに。

② 洗顔剤を泡立てよう

洗顔剤を適量手のひらにとり、ぬるま湯を加えて泡立てる。洗顔剤を肌にじかにつけると、むらになったり、洗い残しが出てしまう。

③ 泡で包み込むように

Tゾーンや小鼻の周りの皮脂の多いところを重点的に、泡で顔全体をまんべんなく包み込むようにして洗う。ゴシゴシすると肌を傷つけてしまうのでやめよう。

④ ぬるま湯で十分にすすぐ

洗顔剤が肌に残らないよう、ぬるま湯で丁寧にすすぐ。十分に洗い流したら、最後に冷水で洗顔すると、開いていた毛穴が閉じて、肌が引き締まる。

① ローションで水分補給

肌荒れや乾燥がひどい部位を中心に、顔全体になじませる。適量を手のひらにとり、軽く叩くような感じで肌に浸透させよう。ひげ剃り後の肌にもローションを忘れずに。

② 乳液やクリームで潤いある肌に

適量を手にとり、乾燥部位を中心に顔全体に薄く伸ばす。やさしくマッサージをするような感じで。

*脂性肌…クエン酸や乳酸などが配合された、毛穴を引き締める収れん効果の高いローションを。

*乾燥肌…ローションを塗ったあとに、ヒアルロン酸やグリセリンなどの保湿成分を含んだクリームを。乾燥がひどい部位には美容液が効果的。