

男性にもスキンケアって必要？

スキンケアは女性だけのルーティーン？ いえいえ性別は関係ありません。皮脂の多い男性こそ、適切なお手入れが清潔感につながります。今回は、スキンケアの基本を学びましょう！

美容初心者
やっちゃん
取材！



編集部：やっちゃん

お肌の相談室

vol.1

「肌のかかりつけ医」SAORI先生が
皮膚科領域のあらゆる悩みに答えます。
やっちゃんと一緒にお肌について学びましょう。

Beauty Doctor



教えてくれるのは

三番町SAORI皮膚科
院長

宮脇さおり先生

日本皮膚科学会皮膚科
専門医。男女年齢問わず、患者のあらゆるニーズに
応える努力を続ける。
愛犬レオ君にメロメロ。



PR

Q3. 皮脂を放っておくと どうなりますか？

A. お肌の潤いを保つために
適度な皮脂は必要ですが、
過剰な皮脂は酸化して
肌トラブルの原因に
なってしまいます！

皮脂は放置すると酸化してしまい、毛穴の黒ずみや脂漏性湿疹、くすみの原因になります。さらに角質と混ざって角栓になり、ニキビを引き起こす事もあります。思春期アスリートを対象とした観察的研究では、水泳選手はニキビが少ない傾向にあるそうです。水泳中に皮脂がとれ、ニキビができにくいのかもかもしれませんね。



Q1. 顔のテカリやベタつきが 気になります。

A. **日常的に適切な
スキンケアを
していきましょう**

皮脂は男性ホルモンの影響で皮脂腺が発達しているため、女性より20%程度多い傾向にあります。洗顔・保湿・紫外線対策といった基本のスキンケアを習慣化しましょう。男性専用のスキンケア用品はさっぱりした感触のものが多く、抵抗なく続けられると思います。

【基本のスキンケア】

●ステップ1: 洗う

洗顔料で皮脂や汚れをやさしく落としましょう。ゴシゴシと擦るのは間違いですよ。洗顔料をよく泡立て、泡を転がす感じで洗います。

●ステップ2: 保湿

保湿化粧品はたくさん種類がありますが、季節に合わせて一品のみでよいと思います。例えば夏はサッパリ化粧水のみ、春秋は乳液、冬はクリームなどで保湿します。

●ステップ3: 守る

日焼け止めを塗って紫外線から肌を守りましょう。シミやシワなど、老化の8割は紫外線が原因です。

Q4. 社会人になってから、 またニキビが増えて きました…

A. ニキビのピークは
15歳と25歳と
いわれています！

社会人になり、ストレス・偏った食生活・寝不足では皮脂の分泌が増えます。さらに髭剃りの習慣、マスク着用などが刺激となりニキビを悪化させることがあります。大人ニキビで困ったら皮膚科専門医を受診しましょう。

Q2.

ちゃんと洗っているのに、
すぐ脂が出てきます…

A. **洗いすぎると過剰に皮脂が
出ることがあります！**

ゴシゴシと洗顔のしすぎで肌の水分が失われると、乾燥を補おうとして皮脂分泌が増えることがあり、洗いすぎは逆効果になることも。洗顔後は保湿をきちんと行いましょう。正しくスキンケアを行っても、なお皮脂でお困りでしたら、皮脂を減らす外用薬もありますのでご相談ください。



三番町 SAORI 皮膚科

医療法人
三番町SAORI皮膚科
☎089-997-7012
松山市三番町1-7-4 VTビル1F

インターネット予約受付も！

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
11:00~14:00	休	○	○	○	○	○	休
16:00~20:00	休	○	○	○	○	○	休

※受付は診療時間終了30分前まで
※予約外の受付終了時間は12:30、18:30



Instagram
予約状況や
美容に関する
情報を配信中



HP
スタッフ募集中！
過去の記事も
掲載しています

今月の
まとめ



働くビジネスマンこそ スキンケアが大事！

皮脂の多い男性こそ、適切なお手入れが大事だと
知って驚きました。取引先に好印象を持ってもらう
ためにも、日常的なスキンケアを通して清潔感のある
肌に整えたいですね！

ひふかのつぶやき

美容情報やクリニックからのトピックスをお届け

6月30日は院長の誕生日でした！

誕生日を迎えた院長をスタッフみんなでお祝いし、レオ君のケーキをいただきました！院長は日々の診療で患者さんのことを何よりも大切に、常に研鑽を重ねる姿勢を忘れない、心から尊敬できる医師です。スタッフ一同、そんな院長と一緒に働けることを誇りに思っています。

