

今週のテーマは、“正しい脱毛方法を知ろう！”

今週のテーマは、“正しい脱毛方法を知ろう！”

DHC Lifestyle Council 研究員の井手美穂です！

秋も深まって、だんだん寒くなってきましたね。みなさん、いかがお過ごしですか？

肌の露出が少なくなってくる分、

美容やシェイプアップのモチベーションが下がりがちな時期…。

だからこそ！今週は、“脱毛”がテーマです。

最近広告やCMで良く見かける脱毛サロンや医療脱毛の視点では、

今の時期が一番脱毛サロンに通い始めるのに良い時期だと言われているんですよ！

(このお話は、今週また改めて詳しくご紹介しますので、お楽しみに！)

さて、初日の今日は、脱毛方法の種類について改めて学んでいきました。

今週お話を伺ったのは、[日本スキン・エステティック協会](#) 認定講師の清水京子さんです！

脱毛方法には、大きく分けて2種類あります。

・一時的な脱毛（自己処理）

→ ツイージング（毛抜き）、シェービング（カミソリや電気シェーバーで剃る）、
ワックス（ワックス）、ケミカルリムービング（脱毛クリーム）、
カッティング（ハサミで切る）、アブレージング（軽石でこすり切る）、
美容ライト脱毛（光脱毛）、レーザー脱毛

・永久脱毛（脱毛サロンでの処理）

→ 美容電気脱毛

このお話を聞いて驚いたのは、永久脱毛とされるものは、

“美容電気脱毛”だけだということ。

実は、脱毛サロンのメニュー全てが永久脱毛というわけではなく、

脱毛サロンの中のメニューにも、一時的な脱毛だとされる施術も含まれているんです。

ただし、プロの手で施術を受けるので、より脱毛時の肌に対するストレスは少なく、

自己処理をするよりも脱毛する頻度は少なくなると考えられています。

・・・というのは分かっているけど、

実際のところは自己処理をしている方が多いのではないのでしょうか？

最近は家電量販店で手軽に購入できる家庭用脱毛機器も増えていますよね！

“脱毛”と一口に言っても、こんなにたくさん方法があります。

自分にあった脱毛の方法を選んで、上手なケアができるようになりたいですね。

ということで、今週は正しい脱毛方法、正しいケア方法もご紹介します！

是非チェックしてくださいね！

井手美穂

脱毛の自己処理で大切なこと

DHC Lifestyle Council 研究員の井手美穂です！

今週のテーマは「正しい脱毛方法を知ろう」！

今日からの数日間は、自己処理をする際のポイントを研究します。

[日本スキン・エステティック協会](#) 認定講師の清水京子さんに教えていただいた、自己処理のコツをまとめてご紹介しますね！

■ 処理前

- ・生理前など、ホルモンの関係で肌が敏感になっている時は避ける。
- ・道具も皮膚も清潔にする。
- ・蒸しタオルなどで皮膚を湿らせて、やわらかくしてから行う。

<<シェービング>>

- ・石鹸の泡やシェービングクリーム（シェービングフォーム）、ローションやクリームを脱毛したい部位に塗布してから剃る。
- ・シェービングのコツは、清潔でよく切れるシェーバーを使用する。
- ・長く均一なストロークで剃る。
- ・上から下へ毛の流れに沿って広めに脱毛する。
- ・毛の流れに逆らって剃らない。
- ・2度剃りはしない。
- ・体の丸みに沿ってゆっくりと剃る。
- ・ひざやひじ等の間接部分の皮膚がたるんでいる部位は、手で押さえて伸ばしたり、関節を曲げて、皮膚を伸ばして脱毛する。

<<脱毛クリーム・ブリーチ剤>>

- ・事前に小さい範囲で試して、皮膚に合うかどうかを確認してから使用する。
- ・用法、用量を守る。

<<ワックス>>

- ・1 cm位は伸ばしてから処理を行う。
→毛が長すぎてもワックスが絡みうまく剥がせず、短すぎると毛が残ってしまう。
- ・事前に皮膚を清潔にして、完全に乾かし、ベビーパウダーなどを塗布してから行う。

・・・いかがですか？

改めてポイントをチェックすると、自分が何気なくやっていたことが

肌トラブルにつながっていたことに気がつくかもしれません。

自己処理をしている方は、習慣として何気なくやっていることが

多いとのことですので、正しい方法をしっかり取り入れて、

綺麗なお肌を手に入れましょう！

井手美穂

デリケートな部分の自己処理で大切なこと

11月に入りましたね～！

そろそろ本格的に冬服が楽しめる季節・・・ワクワクしますね♪

DHC Lifestyle Council 研究員の井手美穂です！

今週のテーマは、「正しい脱毛方法を知ろう！」ということで、冬服で肌が隠れても、美意識をしっかり持っていたいところです。そんな今日は、デリケートな部分の自己処理で大切なことを研究しました！

[日本スキン・エステティック協会](#) 認定講師の清水京子さんによると、

「手軽な一時的な脱毛、自己処理をする場合ですが、皮膚表面や毛包に、どうしても刺激を与えてしまいます。

手軽にできるからこそ、皮膚を守るために、処理前・処理後のケアを忘れずに行いましょう。」とのこと。

前回の「脱毛の自己処理で大切なこと」でもお伝えしましたが、処理前に、

- ・生理前など、ホルモンの関係で肌が敏感になっている時は避ける。
- ・道具も皮膚も清潔にする。
- ・蒸しタオルなどで皮膚を湿らせて、やわらかくしてから行う。

……という点は、より大切にしたいポイントです！

さらに、顔や皮膚が弱い部分の自己処理では、より皮膚に刺激が少ない道具を使用するのがオススメです。電気シェーバーの方が皮膚に刺激が少なく、刃に保護カバーも付いているので安全。また、刃先の小さい顔専用の電気シェーバーなどもありますので、こちらを手に入れるのも良いですね！

そして、顔は“カッティング”をするのも良いやり方で、皮膚に負担がなく、毛に余計な刺激を与えないという点では、この方法がベストなのだとか。先の細い専用のハサミを使用すれば、シェービングと同じ位短く切ることもできますよ！

そして、覚えておきたいのは、ホクロやアザに生えた毛などは、特に刺激を加えてはいけなくて、抜いてはいけないということ！皮膚ガンにつながるとよく言われますが、実際医学的に見てホクロやアザに生えた毛には刺激を加えない方が良さそうです。それから、最近多くなってきた、V・I・O脱毛。ビキニラインをはじめとしたアンダーヘアの脱毛ですが、今では、脱毛の希望部位の第1位はワキ、第2位が、V・I・O脱毛というサロンも少なくないのだとか！興味深かったのは、この部分が脱毛希望箇所の上位にくる理由でした。40代～60代位の方が、将来、自分が介護をされる立場になった時を想定して、迷惑をかけないようにしたい、ということで脱毛する方が増えているのも要因なんだそうです。V・I・O脱毛を行う場合に気をつけたいのは、まず「衛生」！粘膜に近い部位なので、細菌感染もしやすく、安全に脱毛をするためには、自己処理ではかなりのテクニックが必要。清水さんは、「できれば、デリケートな部分の脱毛は、サロンでの脱毛をおすすめします。」とのことでした。

デリケートな部分は、より衛生的で安全に配慮した方法で脱毛しましょう！

井手美穂

脱毛後のケア方法を学ぼう！

DHC Lifestyle Council 研究員の井手美穂です！

今週は、「正しい脱毛方法を知ろう！」というテーマで1週間お送りしています。

今日は、脱毛後のケア方法について。

脱毛はどうしてもお肌に対する負担が大きいもの…。

上手なケア方法を一緒に研究しましょう！

今週は、[日本スキン・エステティック協会](#) 認定講師の

清水京子さんにポイントを伺っています！

ポイントは、大きく分けて5つ！

① 一時的な脱毛、自己処理後は、特に皮膚を清潔に保ちましょう。

脱毛クリームなどの薬剤を使用した場合は、

皮膚に残らないよう丁寧に洗い流しましょう。

処理後直ぐには、細菌感染を起こす可能性がありますので、

プール・海に入るのを避けてください。また、日焼けも1週間位は避けましょう。

② 保湿ケアをしましょう。

脱毛直後の肌は自分が感じている以上に乾燥しますし、刺激に弱いです。

皮膚に刺激の少ないローションやクリームをつけて保湿・保護しましょう。

これからの季節は、衣服やストッキング/タイツとの摩擦で乾燥が進みますので、

乾燥によりかゆみの出る方は、念入りに保湿しましょう。

③ 皮膚トラブルがないかチェックしましょう。

脱毛後は翌日までは、赤みは無いか、かゆみは無いかなど、

肌の状態を確認して適切なケアで肌を整えます。

もし、脱毛後、皮膚に赤みのある場合は、冷やす必要があります。

この場合は、清潔なタオルを水道水で濡らして、冷やしておいたタオルで冷やします。

(保冷剤や氷ですと極端に冷た過ぎるので危険なのだから！)

赤みが引かない等、いつもと違う時は、皮膚科にご相談されることをお勧めします。

④ 刺激を減らしましょう。

脱毛後は、シャワーの温度は熱すぎないように注意しましょう。

肌に残しておくべき皮脂まで落としてしまい肌トラブルを招いてしまいます。

脱毛した所は、石けんは使わず、こすり洗いをするのもやめましょう。

顔は毎日クレンジングと洗顔をしますが、

脱毛後はできるだけ刺激を与えないようにするために、

できればメイクはいつもより軽めにして、クレンジングや洗顔も軽めにすませて

肌を守りましょう。

また、髪の毛が顔に触れて刺激を与えるのも避けた方が良いでしょう。

⑤ 触れるものに気を配りましょう。

寝るときの服装は、化学繊維よりも綿や絹がよく、

寝返りなどで摩擦が起こってもある程度は痒みを防ぐことができます。

敏感肌や乾燥肌の方は、直接皮膚に触れる肌着、下着にも気をつけた方が良いでしょう。

・・・いかがでしょうか？

お肌は思ったより優しくケアしてあげる必要があるので、

普段のスキンケアに加えて、押さえておきたいですね！

これからは乾燥の季節……！より大事になってきます。

脱毛処理をした時には、是非思い出してくださいね。

井手美穂

脱毛サロンの選び方

DHC Lifestyle Council 研究員の井手美穂です！

今週は、「正しい脱毛方法を知ろう！」がテーマ。

日本スキン・エステティック協会 認定講師の清水京子さんにお話を伺ってきましたが、今日は、脱毛サロンについて。

最近、広告やCMでよく見かけるようになりましたね。

実際に、興味がある方や、通うことを検討している方も多いのではないのでしょうか。

今週の最終日は、この脱毛サロンの選び方についてのお話です。

まず、脱毛を受けられるサロンにも、脱毛専門サロンと
フェイシャルやボディトリートメントのサービスと同様に
脱毛がメニューにあるエステティックサロンがあります。

サロンでの脱毛方法も、美容電気脱毛、美容ライト脱毛（いわゆる光脱毛）、
ワックス脱毛など様々。

また、エステティックサロンによっては、美容電気脱毛と
美容ライト脱毛（いわゆる光脱毛）の2種類の脱毛方法から、
適した方法を選択できるサロンもあります。

その中で、主な2つの脱毛方法の違いについてご紹介します。

① 美容ライト脱毛(光脱毛) / レーザー脱毛

- ・メラニン色素に光のエネルギーが吸収されて除毛・減毛する方法。
- ・白髪や産毛、日焼けした肌では脱毛効果が現れない。
- ・1回で広範囲を処理することができるので、施術の時間が短い。

② 美容電気脱毛

- ・永久脱毛
- ・一本ずつ脱毛をする。
→ この毛を無くしたい”という希望通りの仕上がりにデザインでき、
白髪や産毛など、今生えている毛のすべてを脱毛できて、すべての肌で施術可能。
- ・光脱毛に比べて時間がかかる

最近は、光脱毛と美容電気脱毛を使い分けたコースもあるそうなので、
値段や回数など、より自分の希望にあった方法を選ぶことができます。

清水さんによると、

「自分に合ったサロン、良質な美容脱毛サービスを受けるには、
優秀な脱毛エステティシャンとの出会いが不可欠です。

脱毛を受ける前には、必ずカウンセリングで、脱毛の注意点等の説明を受けて、理解し
自分の要望などを伝えたいので、納得して始めましょう。」とのこと。

きちんとした教育制度があるのか？

どのような機械・技術を使っているのか？

どのような資格を持つエステティシャンなのか？

サロンの衛生管理はしっかりされているのか？

など、実際にそのサロンを見たり、話を聞いたりしてしっかりと選びましょう！

日本スキン・エステティック協会では

美容電気脱毛が行える認定されたサロンを調べることができますので、
興味がある方は参考にしてみてくださいね。

井手美穂