

# 肌タイプ別スキンケアのポイント | 自分に合ったお手入れ方法とは

「最近お肌の調子がいまひとつ……」「今のスキンケア方法であっているのか分からない」と思ったことはありませんか？

毎日を健やかな肌で過ごせるスキンケア方法を知るためには、まず自分の肌タイプを知ることが大切です。

この記事では自分診断の肌タイプが分かるチェック方法と、肌タイプに合ったお手入れ方法までご紹介します。

敏感肌で20歳のころから自分に合うスキンケア方法を研究してきた筆者が、経験とネットで徹底的に調べた内容も踏まえてまとめました。

この記事を読めば、自分の肌タイプが分かり、心地いいと思えるスキンケア方法を知るきっかけになり、毎日のスキンケアが楽しくなるかもしれません。

[肌タイプの特徴を知ろう](#)

[肌タイプ診断を試みましょう](#)

[寝起きの肌で確認する方法](#)

[洗顔後スキンケアを行わず、約10分後にチェックする方法](#)

[メイクをして約5時間後、メイクの崩れ方でチェックする方法](#)

[肌タイプ別スキンケアの考え方とポイント](#)

[普通肌](#)

[乾燥肌](#)

[脂性肌](#)

[混合肌](#)

[敏感肌](#)

[【まとめ】肌タイプ別おすすめスキンケア方法についてご紹介しました。](#)

肌タイプの特徴をご紹介します



肌タイプは特徴によって主に、5種類あるといわれています。自分の肌タイプを知るために、それぞれの特徴や要因について、簡単にご紹介します。

右にスクロールしたら見られます→

肌質の種類	特徴	要因
普通肌	肌の水分と油分のバランスが比較的とれている状態。	特にありません。
乾燥肌	肌の水分や油分が不足して、かさつきが気になりやすい状態。ドライスキンや乾皮症(かんぴしょう)ともいわれている。	乾燥する季節、生活習慣、エアコンの使用などが考えられる。
脂性肌	皮脂の分泌が多く、肌のベタつきやテカりが気になりやすい状態。オイリー肌ともいわれている。	ホルモンバランスの乱れ、偏った食生活、誤ったスキンケア、遺伝などが考えられる。
混合肌	Tゾーン(おでこ、鼻)は肌のベタつきやテカりが気になりやすく、Uゾーン(頬、あご)は肌のかさつきが気になりやすい状態。インナードライともいわれている。	生まれ持った肌質、肌の乾燥、ホルモンバランスの乱れ、などが考えられる。
敏感肌	肌がデリケートになりやすい状態。主に乾燥性敏感肌、脂性敏感肌、季節性敏感肌の3タイプがあるとされている。	乾燥性敏感肌は、乾燥により肌のうるおいが不足し、外部刺激を受けやすくなっていることがある。脂性敏感肌は、皮脂の分泌バランスが乱れ

		ることで、刺激を感じやすくなる場合がある。季節性敏感肌は気温や湿度の変化、花粉・紫外線などの環境要因により、肌がゆらぎやすくなることがある。
--	--	--

表では、主な特徴と原因をご紹介しました。続いて、肌タイプを知るためのチェック方法をご紹介します。

## 肌タイプ診断をしてみましょう



「まずは、自分の肌タイプを知りたい」と思った方もいると思います。ここでは肌タイプを知るための方法をご紹介しますので、チェックしてみましょう。

## 寝起きの肌で確認する方法

- ・普通肌:カサつきやベタつきを感じない
- ・乾燥肌:全体的にカサつきを感じる
- ・脂性肌:全体的にベタつきを感じる
- ・混合肌:Tゾーンはベタつきを感じるが、Uゾーンはカサつきを感じる

## 洗顔後スキンケアをせずに、約10分後にチェックする方法

- ・普通肌:つっぱり感やベタつきを感じない
- ・乾燥肌:つっぱり感を感じる
- ・脂性肌:ベタつきを感じる
- ・混合肌:Tゾーンはベタつきを感じるが、Uゾーンはつっぱり感を感じる

## メイクをして約5時間後、メイクの崩れ方でチェックする方法

- ・普通肌:適度なツヤがあり化粧崩れが気にならない
- ・乾燥肌:朝よりカサつきを感じやすくなり、メイクが崩れている部分がある
- ・脂性肌:皮脂でメイクが崩れている
- ・混合肌:Tゾーンは皮脂でメイクが崩れている。Uゾーンはベタつきは感じにくい。メイクが一部崩れている

肌タイプの中で、敏感肌かどうか知りたいと思った方は、肌タイプ診断に加えて、以下の点が気になるときは、お肌が敏感になっている可能性も考えられます。

- ・季節や体調の変化により、肌にゆらぎを感じることもある
- ・赤みやかゆみを感じることもある

## 肌タイプ別スキンケアの考え方とポイント



自分の肌タイプはわかりましたでしょうか？肌タイプと、その時の肌状態に合ったスキンケアをすることにより、肌をすこやかに保つサポートができます。ここでは肌タイプを意識して、どのようなお手入れがおすすめなのか、ご紹介します。

## 普通肌

普通肌の方は、肌の水分と油分のバランスが比較的とれている状態ですので、今の肌状態をキープすることが大切です。

クレンジングと洗顔でメイクを落とし、化粧水や乳液、クリームなどで丁寧に保湿をする基本的なスキンケアをおこないましょう。

普通肌の方も季節や、生活習慣により肌の調子がゆらぐこともあるため、今の肌の調子に合っているかを意識しながら、お手入れを見直していくのもおすすめです。

## 乾燥肌

乾燥肌の方は、肌を清潔にすることを意識しましょう。肌のバリア機能がゆらぎやすい状態ともいわれているため、クレンジングや洗顔で、汗、皮脂、ほこりなどを丁寧に洗い流しましょう。洗顔料はしっかり泡立てて、優しく洗います。

また、刺激に弱くなっている可能性があるため、クレンジングと洗顔料は低刺激なものを選びましょう。

肌が乾燥しやすい状態なので、スキンケアでは保湿を意識しましょう。洗顔後、入浴後はすぐに化粧水を使用します。適量を取り軽くハンドプレスして、お肌をしっとりさせます。ある程度肌になじんだら、必要に応じて、美容液などを取り入れても◎。ハンドプレスでやさしくなじませます。

最後に乳液、クリームのような油分があるもので、うるおいを閉じ込めるのがおすすめです。化粧水のみだと、水分が蒸発しやすいため、ふたをするようなイメージでケアしてみてください。お肌が刺激に弱くなっていることもあるため、化粧水、美容液、乳液、クリーム等は低刺激で保湿力のあるタイプのものを選ぶと安心です。

## 脂性肌

脂性肌の方は、丁寧なクレンジングや洗顔を意識しましょう。皮脂が多く分泌されやすい傾向があるとされており、毛穴の詰まりにつながることもあるといわれているため、洗顔料は直接お肌にあたらないように、しっかりと泡立てて、やさしく洗います。ベタつきが気になるからといって、ゴシゴシ洗わないようにしましょう。

洗顔、入浴後すぐに、化粧水で保湿をしましょう。脂性肌の方も保湿は必要です。保湿をしないと、お肌の水分量が減り、水分を補うために、皮脂が出やすくなることもあるといわれています。

化粧水で保湿をしたあと、乳液で、うるおいを閉じ込めるのもおすすめです。乳液は油分が少なめのタイプを選ぶと、テカリやベタつきが気になりにくいかもかもしれません。肌の状態に合わせて、心地よく使えるものを選んでみてください。

## 混合肌

混合肌の方は、ベタついている部分と、かさつきを感じやすい部分がありますので、パーツごとのケアを意識するとよいでしょう。クレンジングは低刺激なものをおすすめです。洗顔料はしっかりと泡立てて、丁寧に洗います。肌への摩擦を避けるため、なるべくこすらないようにしましょう。

化粧水は、肌にうるおいを与える目的で、べたつかず、うるおいを感じるような肌馴染みのものを使用しましょう。適量を手に取り出して、顔に塗布して、ハンドプレスでやさしく肌になじませます。

乳液はTゾーン(額や鼻)などべたつきやすい部分には、薄く塗り、Uゾーン(頬や口元)など乾燥しやすいところはやや多めにつけるのがおすすめです。肌の状態を見ながら、必要に応じてクリームをプラスしてみてもいいですね。

## 敏感肌

敏感肌の方は、スキンケアには特にやさしさを意識することが大切です。肌が外部からの刺激に反応しやすい状態になっていることもあり、日々のケアではできるだけ負担をかけないように心がけましょう。

クレンジングは自分の肌に合ったもので、なるべく肌をこすらずに落とせるものを選びましょう。肌にやさしいものをおすすめですが、落とす力がやさしいタイプだと、しっかり落とすために、肌に負担がかかる可能性がありますので、洗浄力が程よく、低刺激なものを選びましょう。

洗顔料は低刺激なものを選び、しっかりと泡立て、肌をこすらないように、優しく洗いましょう。

化粧水、乳液等の保湿は成分表示をチェックして、自分の肌に合ったものを選ぶようにしましょう。一般的にアルコール(エタノール)、合成着色料、合成香料、防腐剤、鉱物油、石油系海面活性剤、植物エキスなどは刺激につながる成分とされています。

すべての人に影響があるとはいえませんが、敏感肌の方はこれらの成分が含まれていないものを選ぶと、スキンケア時の負担を減らしやすくなります。

保湿剤を適量手に取り、ハンドプレスでやさしく肌になじませます。摩擦を避けて、手で包み込むようにケアするのがポイントです。

## 【まとめ】肌タイプ別おすすめのスキンケア方法についてご紹介しました。

- ・肌タイプは主に5種類あるといわれています。
- ・ご自身の肌タイプの診断方法と、スキンケア方法をご紹介しました。

お肌の状態は季節や、生活習慣によって変わります。「今の自分の肌に合っているか」を意識して、やさしいスキンケアを続けていくと、肌を健やかに保つサポートになるかもしれません。

毎日のお手入れが、楽しいと思える時間になりますように。

