

文化情報

テレビドラマ

読者の疑問や悩みに答えて…

肌を守る クレンジング・洗顔

■夜ドラ「ラジオスター」 大阪からボランティアで能登半島を訪れた終カナデ(福地桃子)は、町の災害FMを開局したいという松本(甲本雅裕)から、ラジオパーソナリティーを頼まれる。ラジオスタッフとして集まっているのは、主婦や消防士、若者たちなど、番組作りの経験がない町の住人。地震と豪雨のときに救助に奔走したり、営んでいた店や田んぼを失っていたりする。「地震と豪雨で傷ついた町を明るくしたい」と手探りで企画を考え、出演ゲストをさがし奮闘するカナデたち。やがて、ラジオスタッフたちもマイクを手にし、本音を語り出す。

災害FMとは、災害時に被災者に向けて必要な情報を届けるための期間限定のラジオ局。このドラマはオリジナルストーリーだが、能登で出会った人々への取材をもとにつくり、地元の住人たちもエキストラとして参加した。

能登市町野町では2025年7月に災害FM「まちのラジオ」が開設されており、実際に町の住人たちが運営し、復興のようすや今の暮らしぶりを紹介している。



NHK総合3月30日スタート
毎週月曜〜木曜 夜10:45〜11:00

〈洗顔のステップ〉



①ぬるま湯で軽く顔を濡らす ②洗顔料をよく泡立て、顔に広げてなじませる ③ぬるま湯でしっかりすすぐ ④タオルでやさしく押さえる

「顔を洗った後に肌が突っ張る」——。毎日のクレンジングで、疑問や悩みを抱えている人も少なくないのでは？ レイラ化粧品の高橋仁美さんと川上夏音さんに、読者から寄せられた疑問や悩みに答えてもらいました。

裏面の「使用方法」を確認しましょう

——メイクをしない日も、クレンジングと洗顔、ダブル洗顔が必要？
回答 クレンジングと洗顔ではそれぞれの役割が違います。「クレンジング」はメイクや日焼け止めなど油性の汚れを落とすものであり、「洗顔」は汗やホコリ、花粉などの水性の汚れを落とすものです。その日、化粧水や乳液などの基礎化粧品のみであれば、通常は洗顔だけで十分です。

日焼け止めを使用した時は、製品の裏面に記載されている「使用方法」を確認しましょう。「クレンジングが必要」との記載があれば、必ずクレンジングを行いましょう。洗顔だけでは落ちない油性の汚れが残ると、毛穴の詰まりやくすみ、ニキビや肌荒れの原因になってしまいます。

レイラ化粧品で言えば、SPF30程度の日常使いの日焼け止めは洗顔だけで落ちますが、SPF50の汗などに強いタイプはクレンジングが必須です。

——朝は、ぬるま湯で洗う程度でよいですか？
回答 洗顔料を使うのが

基本です。寝ている間に皮脂が分泌され、汗をかき、ホコリや寝具の汚れ原因になるからです。

「温度」と「仕上げ」のコツ
——洗顔後の肌の突っ張りや乾燥の原因は、「洗いすぎ」であることが多いようです。顔をすすぎすぎない、長時間行わない、洗顔料やクレンジング剤の適量の「温度」も重要です。理想は30〜32度。シャワー設定温度(36〜38度程度)では熱すぎて、肌に必要な油分まで奪い去ってしまいます。触れた時に「少し冷たいかな？」と感じるくらいがベスト。また、洗顔後にタオルでゴシゴシ拭くのも禁物です。タオルでやさしく押さえ、水分を取り取ります。時間を問わず化粧水や乳液で保湿することも、健やかな肌を保つ秘訣です。

同じタイプのもでも製品によって手順が異なるため、くわしくは、お手持ちの商品の使い方を確認ください。

クレンジング剤タイプ別の手順

①手と顔は乾いた状態でスタート。オイルを手にとり、手で温めながら、なるべくように広げ、目元、口元などメイクにやさしくなじませます。

②ポイントは乳化です。

この後のダブル洗顔が不要なタイプも多いので、裏面の「ご使用方法」を確認しましょう。

①手と顔は乾いた状態で、クリームを手にとり、手で温めながら指の腹で円を描くようにやさしくなじませ、メイクにやさしくなじませます。

②クレンジングクリームは、以下の2タイプがあります。

③拭き取りタイプ
ティッシュやコットンでやさしく拭き取ります。

④ダブル洗顔が必要な製品の場合は、洗顔クリームのしつかり泡立て、イラスト(上)のとおり洗顔しましょう。

クレンジング剤には、その他、ジェル、泡など様々なタイプのものであります。メイクの濃さや使い心地など、自分に合ったものを選びましょう。使用中に違和感やかゆみを感じたら肌に合わないサインです。

私たちの肌は、自ら潤いを保つ力はあっても、汚れを自力で落とす力はありません。そのため、外からの汚れを取り除く毎日のケアが不可欠です。

「洗い流しタイプ」
少量のぬるま湯を足してなじませ(乳化)、洗い流します。

③両手ですくったぬるま湯で、30秒〜1分(10〜15回)程度すすぎます。フェイスラインや髪の毛の生え際に、すすぎ残しがないように注意し、タオルでやさしく押さえます。

次世代への継承を願って



新婦人のおみんなど。右から4人目が諫元さん(昨年10月)

新婦人日田支部は昨年10月、新婦人創立記念学習会を開きました。支部の歩みをふまえながら、公害問題、とりわけ食品公害を中心に問題提起をして、今日的課題としてプラスチックごみへのとりくみなども話し合いました。青い地球をいつまでも子どもたちに残す課題。平和と共に環境問題も、全班へ広げよう話し合いました。

父さんが大変喜んだと報告してくれた日のご報告を思い出します。大型トラックのドライバーの慎ちゃん、職場に労働組合を結成し委員長になったと言います。教える子たちは、社会の矛盾を感じながらも、希望ある未来を託せる、次世代となっていくの思いを強くしました。

母の歴史

大分県 諫元正枝さんのお話 (12)

母の歴史 聞き書き