

ガチガチかかとは
かかと 蒸しタオルで温めてから
なじませる



水分が残っているうちに
なじませる

かかとにワセリンをすりこむように
なじませる。乾燥やひび割れがひど
い場合は多めに塗って。

手・爪 手洗い後にさっとひと塗り
爪まわりのさざくれも予防



爪の周囲や甘皮にも
すりこむようになじませる

ワセリンを少量指の腹に取る。爪の
まわりや甘皮にやさしくすりこむよ
うになじませる。

手に湿り気があるうちに
なじませる

手洗後、さっと水分をふき取り、
手のひらにワセリンを少量取り、手
の甲全体になじませる。

デリケートゾーン・他

ナプキンかぶれを起ししやすい
部分にやさしくなじませて

経皮吸収しないワセリンはデリケートゾーンの保護にも最適。ナプ
キンかぶれを起ししやすい部分に薄くなじませよう。また、洗いや
軽いやけどの応急処置として、患部より少し大きめにカットした
ラップにワセリンを塗り、塗った面で傷を覆う方法も。ただしその
まま放置せず、医療機関を受診することも大切。

ひじ・ひざ

ひじ下・ひざ下の乾燥による
黒ずみやゴワつきを改善



ひざからひざ下にかけて
なじませる

ひざまわりも乾燥による皮膚の角化
で黒ずみやゴワつきが生じがち。ひ
じ同様、丁寧になじませる。

ひじからひじ下にかけて
なじませる

ひじにくるくるすりこむようになじ
ませた後、ひざ下までなじませる。
黒ずみ予防に効果的。

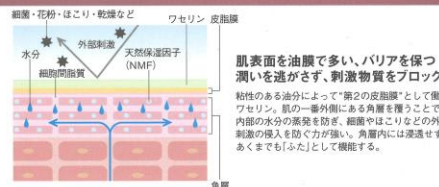


顔全体で
米粒大くらいの
量が目安!

ゆらぎ肌のお守りの存在!
コスパ最高! 顔から全身までうるツツヤに

ワセリン美容術

「ワセリン」の保湿力によって、乾燥や刺激による肌荒れを防ぎ、肌の安全性がアップし、かゆみや体の部位にも使える。これからの季節は髪分線にも乾燥対策にも効果的。しっとり艶やかな肌をもちまかせよう。



細胞・花粉・ほこり・乾燥など
水分 外部刺激 天然保湿因子 (NMF) 細胞間脂質
肌表面を油膜で多い、バリアを保護
潤いを逃がさず、刺激物質をブロック
粘性のある油分によって「第2の皮脂膜」として働く
ワセリン。肌の一番外側にある角層を厚くすることで肌
内部の水分の蒸発を防ぎ、細胞や細胞間質の外部
刺激の侵入を防ぐ力が強い。角層内には浸透せず、
あくまでも「ふた」として機能する。

ワセリンとは?

石油由来の化合物を精製した保湿剤
石油由来の炭化水素類の混合物を脱色し、精製した
半固形状の物質。鉱物油の一種で、精製度合いに
よって黄みがかったものから白色のものまである。医
療機関などでは、精製度がよく、安全な白色ワセリン
（プロペト、サンホワイトなど）が広く用いられて
いる。また、ほかの成分と組み合わせても化学変化
をばらばらにしないため、軟膏や保湿コスメの基剤に
も使われる。医薬品としての安定性も高く、副作用
も少ないといわれる。今回は白色ワセリンを使う。

構成・取材・文/やまきりみ 写真/鈴木希代江 ヘア&メイク/広瀬あつこ スタイルング/中野あずさ (biowa)
モデル/本多麻衣 イラスト/三野真貴 デザイン/Permanent Yellow Orange

精製度の高い
「白色ワセリン」を
選ぶのがコツ

酸化しにくく、肌への安全性が高いと北條さんも
小西さんも太鼓判を押すのが白色ワセリン。
より伸びのよいものなど使用感の
バリエーションも増えているので要チェック。



大容量タイプは長く
使えてコスパ抜群

右:肌荒れや手足のひび、あかぎれなどを保護。北
條用お風呂前後140円。【日本薬学 白濁ワセ
リン】(第3類医薬品)500g、1200円(税別)1600
円(税別) 左:肌表面にしっかりと厚く塗る。北
條用お風呂前後、不潔な手で触ることなどで肌
荒れを防ぐ。【サンホワイトP-1】(第3類医
薬品)40g、410円(税別) 編集部調べ

伸びがよくベタつきを
軽減したソフトタイプも

右「ワンアクション」で出すことができるエアレスポ
ストタイプ。北條用お風呂前後、さらさらした肌
に塗る。【サンホワイトソフト】(第3類医
薬品)40g、410円(税別) 編集部調べ

さらに精製度を高めた
プロペトは
超敏感肌にも最適

白色ワセリンをさらに精製し、不純
物を極力カット。ベタつきが少な
く、伸びがいい。【プロペト】(第3類
医薬品)100g、1000円(税別) 編集部
調べ

肌荒れには
有効成分配合のもの

高精製ワセリンと、抗肌荒れ有効成
分のグリチルレチン酸ステアリル最
高配合。【プロペト】(第3類医
薬品)100g、1350円(税別) 編集部
調べ

老化ストップ! 免疫アップ!
もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス
6
2020
JUNE
特別定価
760円

完全保存版
特別付録 36P
体も心も
スーッと軽くなる!
「経絡ヨガ」
ポーズ図鑑
不眠、むくみ、更年期...
53の不調別
「経絡ヨガ」
ポーズ図鑑
Interview
丸山隆平
(関ジャニ∞)

ウイルスの特徴を徹底図解
新型コロナウイルス
体と心の備え方
メイクやパックにも! 全身うるツツヤに
ワセリン美容術10

筋肉、骨に! 免疫にも
サバ缶やマイタケで作る
「ビタミンB6ふりかけ」
医師が薦める最強の運動法
「4分! 自宅でゆるHIIT」
「ツヤ声になる! 声筋トレ」

いま、自宅で
できることを
しっかり!

肌が輝き、免疫力も高まる!

老けない人のおうち習慣7

2020.6 NIKKEI Health 102