

洗浄+殺菌がやはり近道。 汗後は即ふきとりがマスト!

ニキビは気づいていても、つい忘れちゃうのがボディのニキビです。「背中の皮膚腺が多く、ニキビができやすい」とサナの「中野さん」。水着になる前4~1日の徹底ケアで、キレイな肌を取り戻しましょう。

気になる悩みNO.2 背中&胸のニキビ

手入れは4~5日前に

自分の手入れには限界があるから…。 エステでケアもひとつの方法

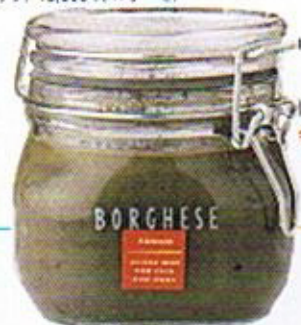
ファンゴセラピーのコースで、 慢の背中になる!

「リアのテルメ・デ・モンテカティーニスパ」[機物をふんだんに含んだ火山泥がベースになったパックでボディケアをしてくれるのが、トのファンゴセラピー(会員¥15,000・ター¥20,000)。体全身をスクラブしたファンゴパック。毛穴の老廃物を取り除き余分な皮脂の分泌を抑制。ニキビを鎮静。ニキビ跡の美白にも働きかけます。

自宅でエステケアするならコレで
て使うのと同じファンゴパック。ミネラル成分がたっぷり。皮脂分泌の多い背中もびっくり! テルメ・デ・モンテカティーニスパ(全身用)¥8,000(ボルゲーゼ)



ボルゲーゼ サロン ジェルディーニ青山本店
●東京都港区青山3-18-16南青山ビル4F ☎03-3497-5666 営業日/11:00~22:00(最終受付は20:00) 土・日・祝/11:00~20:00(最終受付は18:00) 無休 会員制だがビジターでも受け付けています。夏シーズンはボディケアの駆け込み寺に。



背中も胸もニキビの多発地帯

背中も胸もニキビの多発地帯 こまめに汗をふきとってニキビ撲滅!!



過剰に分泌した皮脂に、ホコリや汚れ、古い角質、汗などが混じりあい炎症がおきるとニキビになります。もともと背中も胸も皮脂分泌が盛んな場所。胸はよせてあげてと下着で締めつけていると、汗もかきやすくなります。「汗をかいたら、ぬれタオルなどですぐふきとり」とサナの中野さん。外出先では携帯に便利な汗ふきシートが活躍。

汗はニキビの大敵! いちばんの処置法は、汗をかいたらすぐにふきとること。外出から帰ったらすぐにシャワーを浴びて清潔な服に着替えれば、ニキビを悪化させずに済みます。合成繊維の下着は避け、綿や絹など、肌にやさしいものを着ると効果的。

抑え素肌さらさら!
こは汗ふきシート



全身に使えるボディ用の汗ふきシート。大判で使いやすく、汗のかきやすいところをさっぱり清潔に。「持続性さらさらパウダー」が配合され、肌肌を長時間さらさらにキープ。ビオレさらさらパウダーシート¥250(7E)

「汗や汚れはそのままにせず、よく洗い清潔がいちばん」と背中ニキビケアアイテムを扱うサナの中野さん。よく洗うことが基本ですが、ナイロン性の洗浄タオルは刺激を与えるので避けたい。またすすぎ残しは悪化や、新たなニキビの原因になるので、きちんとシャワーで流すこと。そのあとは下着などなるべくこすらないように気をつけ、殺菌剤が入ったニキビ用のローションでケアし、早く治しましょう。



シャンプー液が、
背中にたれていませんか?

背中のニキビの悪化の原因のひとつがすすぎ残し。シャンプー液が背中にたれ、刺激になる場合も。シャンプーの最後はシャワーできちんと、背中まで流しましょう。

背中や胸の
ニキビならおまかせ!
サナ 中野啓子さんが
ご指南



まずはよく洗うこと



ゴシゴシ強く洗いたたり、ナイロンタオルの使用は禁止。お湯を含ませたタオルやスポンジ、ボディブラシに洗浄料適量をとり、よく泡立ててやさしく洗います。すすぎはシャワーでしっかりと。



アロエニキス配合のさらさらタイプのボディソープ。ニキビ肌にもやさしい。アロエニキス配合のさらさらタイプのボディソープ。ニキビ肌にもやさしい。アロエニキス配合のさらさらタイプのボディソープ。ニキビ肌にもやさしい。



洗浄成分が余分な皮脂を取り除き、殺菌成分でお肌を清潔に整える。サナボディリファインングシャンプー¥800(サナ)

中野さんのイチオシ



中野さんの
イチオシ

ケアは殺菌の便利モノで

洗浄成分のほか、殺菌有効成分、サリチル酸と消炎有効成分、アラントイン配合。ボトルを振ると、スプレーできる。サナボディリファインング¥1,000(サナ)

洗浄の次のステップは、殺菌と消炎配合のローションでニキビの悪化を防ぐこと。塗りにくい部分なので、スプレータイプが便利。また、柄の長いパッティングスポンジも便利。



こんなパッティング
スポンジがあると便利



配合のパウダーが、汗や皮脂などのベタつきを抑えて、サラサラの肌が持続。デオドラント効果もあり。アロボディリファインメントローション¥1,600(ハウスオブローゼ)

手の届きにくいところでも、しっかりパッティング。化粧水をしみこませ、背中をパタパタ。ボディパッティングスポンジ¥300(ハウスオブローゼ)