



肌色のこと

Q & A



原因は？

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞が活発になったりすることで起こると考えられています。

また、体調によって顔色も変化します。

「皮膚の色が黒くなる」
「シミが増えた」
「顔がくすんで見える」



チェック



スキンケアの基本：清潔・保湿・保護

日焼け（紫外線）を避ける



復習



2020年度第3回「お肌のこと」
まずは正しいスキンケアが基本！

化粧でカバーしよう





1 ファンデーション

ポイント 顔色の悪さ・シミなどをカバー



- ★白浮きする場合は、明度を1～2段階低い色を
- ★濃いシミや黒ずみなどはよりカバー力の高いファンデーションを

2 コンシーラー

- ★薄いシミ・くすみなどをカバーしたい部分に使用するには部分用ファンデーション（コンシーラー）がおすすめ



3 化粧下地

- ★肌色全体のカバーや化粧のりや持ちをよくするためにコントロール効果のある化粧下地を使う



4 頬紅

- ★顔色が明るくなり、肌のくすみやシミをカバー
- ★ピンクやオレンジなど肌馴染みの良い色を選ぶ
- ★自然な血色に頬の中央に塗る
- ★化粧をしない男性にも効果的



5 口紅やリップ

- ★メイクができない体調の時に塗るだけで血色が良く見える

