

「顔を洗う」と「洗顔」の違い

スキンケアにおいて、「洗顔」という言葉は一般的には「cleansing」を指すことが多いです。

●スキンケアにおいて

- **顔を洗う (Face washing):** 顔を洗う (Face washing) は、水やぬるま湯や石鹸を使って顔を洗う行為を指します。これは、表面的な汚れや汗や過酸化脂質を取り除くための行為です。なお、顔を洗う (Face washing) は、メイクや毛穴の奥に残る汚れを落とすためには不十分です。
- **洗顔 (Cleansing):** 洗顔 (Cleansing) は特定の製品 (クレンザー、オイル、バームなど) を使用して、顔の皮膚から汚れや汗だけでなく、メイク、頑固な油汚れ、毛穴の奥に残る汚れをしっかりと取り除くように設計されています。また、その後に使用するスキンケア製品の成分を効果的に吸収するために、皮膚バリア機能を弱めるように設計されています。Cleansing は美肌を作る始まりであり、美肌を壊す始まりと言われ、Cleansing 後は、皮膚バリア修復・強化ケアが不可欠と言われる所以です。

●主な違い

- **洗浄の深さ:** 顔を洗う (Face washing) は表面的な洗浄を意味することが多く、洗顔 (Cleansing) は毛穴の奥に残る汚れやメイク、頑固な油分を取り除くことを目的としています。
- **使用する製品:** 顔を洗う (Face washing) には水やぬるま湯や石鹸が使用されることが多いですが、洗顔 (Cleansing) には洗浄力の強い顔専用のスキンケア製品が使用されます。
- **日常のルーチン:** 顔を洗う (Face washing) は毎日のメンテナンスとして行われることが多く、洗顔 (Cleansing) は特に夕方メイクや一日の頑固な油汚れを落とすために行われます。

●実際の使い分け

- **毎日のメンテナンスと特定の目的:** 朝は顔を水やぬるま湯中心で顔を洗う (Face washing)、軽い汚れを落とすのに最適。夜、メイクをしている場合は洗顔 (Cleansing) を行い、メイクや頑固な油汚れや一日の毛穴の奥に残る汚れをしっかりと取り除くことが重要です。メイクをしていない場合は、ぬるま湯中心で顔を洗い (Face washing) ます。

顔を洗う (Face washing) と洗顔 (Cleansing) との微妙な違いを理解することは、健康で輝く美しい素肌を実現するために非常に重要です。特に、Cleansing 後は、皮膚バリア修復・強化ケアが不可欠ということを理解することは、とても重要です。

The Difference Between "顔を洗う: Washing Your Face" and "洗顔: Cleansing"

In skincare, the term "洗顔" generally refers to "Cleansing".

In Skincare:

- **Washing Your Face (顔を洗う):** Washing your face typically means using water, lukewarm water, or soap to wash your face. This action removes surface dirt, sweat, and sebum. However, washing your face (Face Washing) is not sufficient for removing makeup and dirt embedded deep within the pores.
- **Cleansing (洗顔):** Cleansing involves using specific products (cleansers, oils, balms, etc.) designed to thoroughly remove not only dirt and sweat but also makeup, stubborn oil, and dirt lodged deep within the pores from the facial skin. Moreover, cleansing is formulated to weaken the skin barrier function to effectively absorb the ingredients of the skincare products used afterward. Cleansing is said to be the beginning of creating beautiful skin, and the beginning of damaging it, hence the necessity for skin barrier repair and strengthening care after cleansing.

Key Differences:

- **Depth of Cleansing:** Face Washing generally implies superficial cleansing, while Cleansing aims to remove makeup, stubborn oil, and dirt lodged deep within the pores.
- **Products Used:** Face Washing often uses water, lukewarm water, or soap, while Cleansing employs strong, face-specific skincare products.
- **Daily Routine:** Face Washing is often part of daily maintenance, while Cleansing is specifically performed in the evening to remove makeup and the day's stubborn oil and dirt.

Practical Usage:

- **Daily Maintenance vs. Specific Purposes:** In the morning, washing your face with water or lukewarm water is ideal for removing light dirt. In the evening, if you wear makeup, it's important to cleanse to thoroughly remove makeup, stubborn oil, and dirt lodged deep within the pores from the day. If you don't wear makeup, washing your face with lukewarm water suffices.

Understanding the subtle difference between Washing Your Face (顔を洗う) and Cleansing (洗顔) is crucial for achieving healthy, glowing, and beautiful skin. It is especially important to recognize that skin barrier repair and strengthening care are indispensable after cleansing.