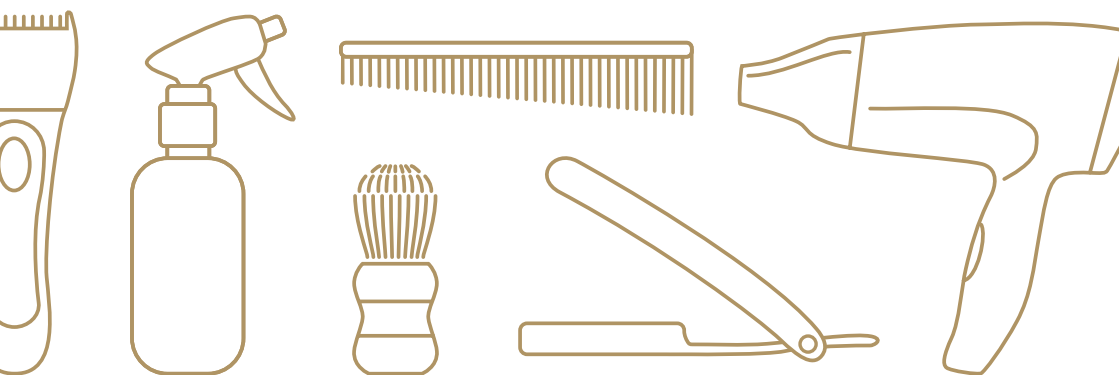




[がん患者さんのための]

男の美容の本

MEN'S
BEAUTY
BOOK



MEN'S
BEAUTY
BOOK

男 の

この整容本は男性のためだけに考えられた
簡単でわかりやすいテクニックをまとめている。
外出時やビジネスシーンなどに役立ててほしい。

整容本

FOR CANCER PATIENTS



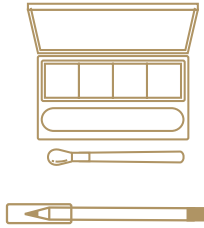
- 1 男の眉メイク
- 2 男の肌色カバー
- 3 男の頭髪ケア
- 4 男の肌ケア
- 5 男の唇ケア
- 6 男の手指ケア

●肌、頭皮、爪などがデリケートになっている場合は
主治医に相談してからケアを行おう。

男の眉

1 Eyebrow Makeup メイク

表情の中で、ポイントになるのが、眉。
眉の状態に合わせて、この超簡単テクニックを試してみよう。



眉を描くもの

アイブロウパウダー

もとの眉の色に近いダークブラウンや
グレー系がおすすめ

アイブロウペンシル

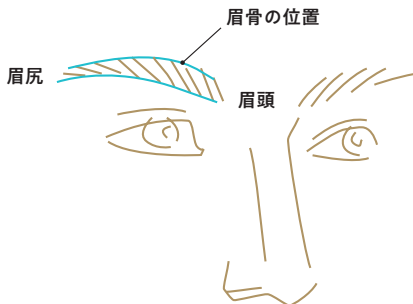
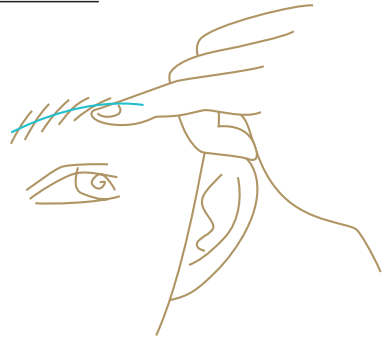
芯の柔らかいペンシルタイプで、
もとの眉の色に近いグレーがおすすめ

眉がまばらになったとき

TECHNIQUE 1

指先だけで眉が描ける超簡単テクニック

アイブロウパウダーを指先に少量とり、眉骨に沿って弧を描くように指を滑らせながら描く。何度か重ねづけしながら色の濃さを調整する。



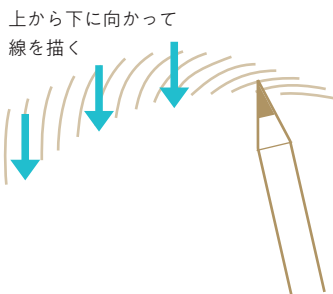
眉骨を触りながら、眉頭（目頭の真上）から眉尻（こめかみの手前）の位置を確認しておくとお手早く描ける。

眉がほぼ脱毛したとき

TECHNIQUE 2

アイブロウペンシルで毛を足すように描けば、
超リアル眉の完成。

テクニック1のあと、アイブロウペンシルで毛を一本一本足すように、2~3mmの縦線を眉頭から眉尻に描く。



ONE POINT ADVICE

ギュッと握るのはNG。



アイブロウペンシルの中央部分を力を抜いてやさしく持とう。ペンシルをやや寝かせて、力を抜いて描けば、自然な眉の仕上がりだ。

男の肌色カバー

Covering Skin Tone

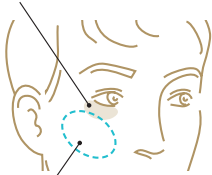
2

強くくすみやシミが現れたとき

カバーしづらい治療の副作用によるくすみや手術のあとは、外見ケア専用ファンデーションが肌色を健康的に演出する。顔全体に日焼け止めをつけたら、肌色カバーをはじめよう。

色の選び方

お悩みの部分



まわりの肌

お悩み部分のまわりの肌色に合わせて色調を選ぶ。

ファンデーションのとり方

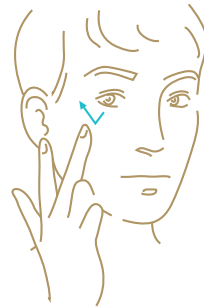


指一本で円を描くようにとる。範囲や濃さに応じて量を調節。

STEP 「たたく」

1

肌色に変化しているところに置き、軽くたたいて肌にフィットさせる。



STEP 「ぼかす」

2

指のはらで軽くたたきながら円を描くようになじませる。

※カバーした部分にフェイスパウダーを少量おさえると、化粧もちがよくなる。

■ 外見ケア専用ファンデーション (資生堂 パーフェクトカバー ファンデーション MV)



頭皮が乾燥してきたと思ったら、洗髪方法を見直そう。

洗髪方法

あらかじめ、ぬるめのお湯で軽く汚れを落とす。シャンプー剤を手のひらにとり、両手に広げた後、髪全体になじませ充分泡立てたら、指のはらで頭皮をこすらないようにやさしく洗う。吸水力の高いタオルで、地肌の水気をこすらないように拭き取ろう。

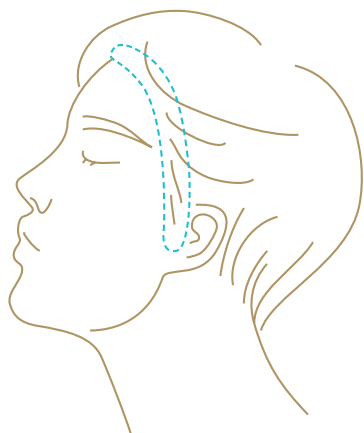


ちょっとしたテクニックが、ヘアウィッグを自然に見せる。

ヘアウィッグ

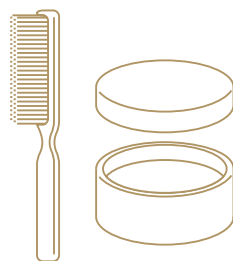
生え際が見えない、顔に毛先がかかるようなスタイルがおすすめ。治療前の髪の色や、ヘアスタイルに似たウィッグを選ぶと違和感がない。治療前に写真を撮って参考に。





ウィッグの前髪と もみあげをなじませる

茶系または、グレー系のアイブロウパウダーを指先にとり、軽くすべらせながら、ウィッグと地肌の隙間をぼかし、境目を自然になじませる。生え際部分は徐々に色が薄くなるように。



襟足をすっきり見せる

耳まわりや襟足に少量のワックスを指でなじませ、ブラシでとくす。顔まわりや襟足など内側の自毛にもワックスをつけておくとなじませやすい。



■ ヘアケア・ウィッグのご相談は、資生堂美容室まで <https://salon.shiseido.co.jp/>

男の肌ケア

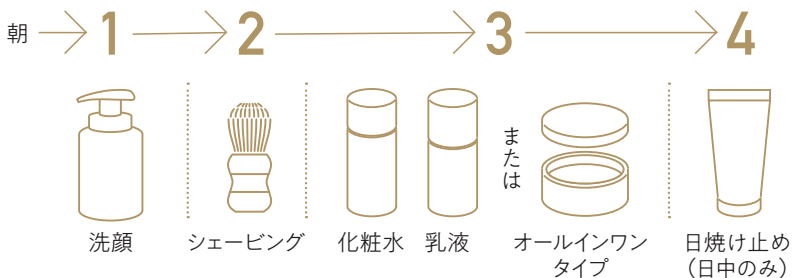
Skin Care

4

肌が乾燥し荒れていると感じたとき／

肌が敏感に感じる、乾燥が気になるときはスキンケアを始めよう。スキンケアは、清涼感のない低刺激のものがおすすめ。シェービングは、洗顔後のヒゲが水分を含み柔らかい状態で行うのがベスト。電動カミソリは肌への刺激が少ないのでおすすめ。深剃りをしないようにやさしく肌に当てよう。

[基本の使用順序]



肌を清潔に保つ



洗顔

洗顔料をしっかり泡立て、たっぷりの泡で肌をなでるようにやさしく洗う。泡立て不要のポンプタイプの洗顔ムースがおすすめ。水かぬるま湯ですすいだあとはタオルで顔を軽く押さえるように、やさしく水分を吸い取る。

ひげを剃ったあとにヒリヒリするとき

化粧水・乳液

日頃から化粧水で水分補給し、乳液でうるおいをキープしよう。化粧水と乳液をつけるのが面倒な場合は、化粧水、乳液、美容液などが一緒になったオールインワンタイプがおすすめ。ひげを剃ったあとも忘れずに。

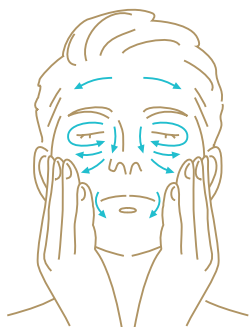
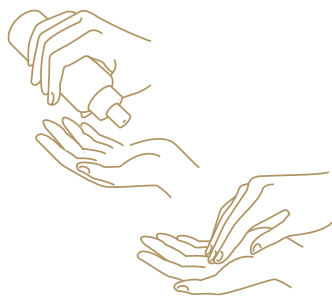
肌を乾燥させない



STEP

1

手のひらに直接、化粧水や乳液、またはオールインワンを適量とり、両手のひら全体に広げ温める。



STEP

2

両手で顔を包み込み、軽くおさえるようにゆっくりとなじませる。(ほお→額)
指のはらで軽くおさえるようになじませる。(目のまわり→鼻・口のまわり)

STEP

3

ゆっくりとていねいに顔全体を手のひらで包み込むようになじませる。



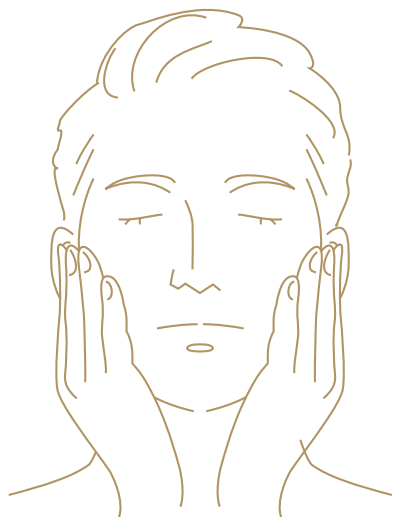
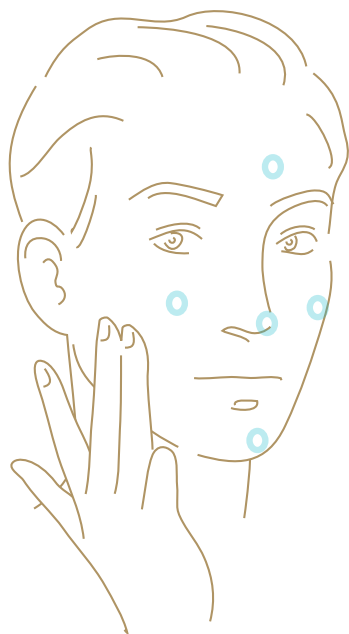
シミがふえた気がするとき／

肌色が変わったり、肌が敏感に感じるときは
紫外線から肌を守る日焼け止めが必須だ。

紫外線から 肌を守る

顔への塗り方

スキンケアを済ませたあとに
日焼け止めを適量、手のひら
にとり、顔の5カ所（両ほお・
額・鼻・あご）に置く。

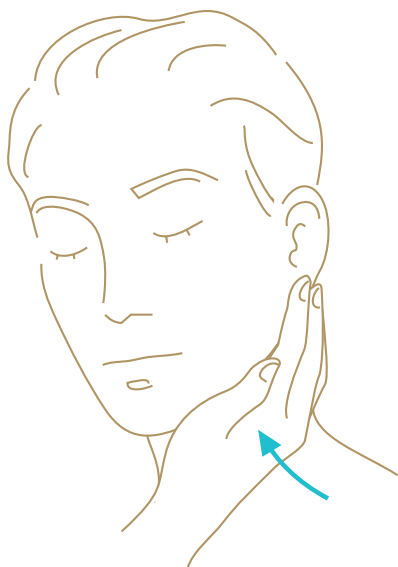


指全体を使って、大きく手を動かしながらすみずみまでいねいにのぼしてなじませる。必要に応じて、もう一度適量を取り、顔全体にのぼそう。力強く塗ると肌がこすれ、肌が荒れる原因に。

肌の色が濃くなった感じがするとき

日焼け止めの選び方

- 乾燥が気になる場合は、保湿力が高いクリームタイプ
- 手軽につけたい場合は、塗る時も塗り直す時も簡単なスプレータイプ
- 汗をかきやすい場合は、さらさらした使用感のローションタイプやジェルタイプ



首への塗り方

適量を手にとり、数カ所にのせ、軽く広げてから下から上に向かってなじませる。

BBクリーム

くすみやくま、赤みなどが気になる場合は、肌色補正効果のあるBBクリームがおすすめ。自然に仕上げるために、少量を薄くなじませよう。



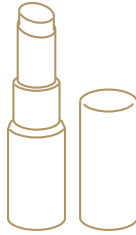
男の唇ケア

Lip Care

5

唇が荒れてヒリヒリするとき 血色が悪くくすんで見えるとき

唇がかさかさして乾燥しやすいときは、保湿力の高いリップクリームをつけよう。日中の外出時は、紫外線防止効果のあるタイプをチョイス。



唇の色が悪く見えるときは、ほんの少し色がつくタイプのリップクリームをつけよう。

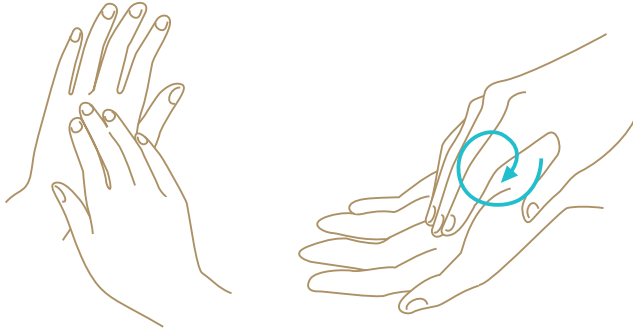
唇の中心についたら、上下の唇を合わせてなじませる。テカリすぎたときは、指で輪郭部分をなじませよう。つけ直すときは、強くこすらないように、やさしくつけてうるおいをキープ。過度な塗り直しはNG。



お風呂上りは、
たっぷりつけよう。

指がひび割れしやすいとき 手が乾燥すると感じたとき

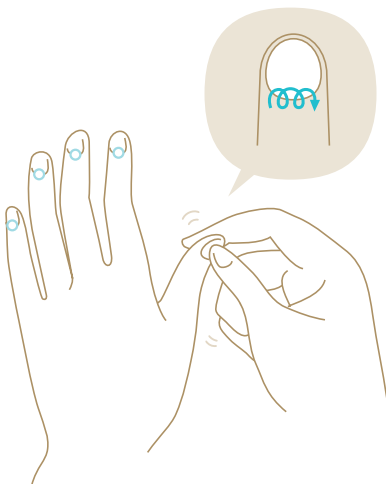
こまめにうるおいを与え、乾燥させないことがポイント。
手を洗ったあとや、外出する前など、
指先までていねいにハンドクリームをつけよう。



STEP

1

手のひらにとったハンドクリームを、もう片方の手のひらとはさんで、人肌くらいに温めてから、らせんを描くようになじませる。手の甲も同じようになじませよう。



STEP

2

指先の爪の根もとにクリームを少量おき、軽くらせんを描くようになじませる。



もうすぐ仕事に復帰するので、
眉を描いたら、やっとスーツ姿の
自分が想像できた。
(30代)

VOICES

外見ケアを体験した 男性患者さんの声

化粧に抵抗があったが
思っていたより
自然で外出が気楽になった。
また、簡単に仕上がるので助かる。
(40代)

前向きな
気持ちになることができ、
実際に男性にも
カバーメイクを
経験してほしい。
(50代)

顔全体が明るくなり、
見映えが良くなりました。
新たな“活力”のプレゼントです。
Thank you so much!
(60代)

男だからって、遠慮はいりません

Message

公益財団法人 日本対がん協会
がんサバイバー・クラブ運営委員会 マネージャー

横山 光恒



あたりまえですが、抗がん剤の副作用は男性にも現れます。髪の毛も抜ければ、爪や肌に影響が出ることもあるでしょう。それなら、男だって外見ケア。自分に合うウィッグを付けて、カバメイクやスキンケアをすれば、印象が全然違います。

資生堂 ライフクオリティー ビューティーセンターの「がん患者さんのための 男の整容本」は、男性でも簡単にできるテクニックをご紹介しますなど、とっつきやすい内容になっています。少しの手間で、自信や喜びを手に入れられるはずです。

ビジネスで、プライベートで。つい気後れした経験はありませんか。治療中だからとあきらめていませんか。「男なんだから気にしちゃいけない」と思い込もうとしていませんか。多くの女性たちは、外見ケアでQOL（生活の質）を上げて、楽しみを見出しています。

男だからって、遠慮はいりません。外見ケアは、「今日とは違う明日」への扉。それはきっと、がんと生きていくうえでもプラスになるに違いありません。

SHISEIDO

公益財団法人
日本対がん協会

資生堂 ライフクオリティー メイクアップ

製作・提供 株式会社 資生堂

協力/寄稿文 公益財団法人 日本対がん協会
資生堂 美容室株式会社
資生堂 トップヘアメイクアップアーティスト/原田忠

商品情報はこちら ワタシプラス <http://www.shiseido.co.jp/wp/>

お問い合わせ先 資生堂 お客様窓口 ☎ 0120-81-4710
(祝祭日、年末年始、夏季休暇を除く月～金曜日の9時～17時)



資生堂
ライフクオリティー
メイクアップ



資生堂
トップヘアメイクアップアーティスト
原田忠



無断転記禁止

2019/12