

年齢・仕事	43歳 看護師
悩み	頬の乾燥
気になりだした時期	半年前ぐらいから
スキンケア	クレンジング【オイルクレンジングしっかり】・洗顔せっけん・化粧水・美容液・クリーム
インナーケア	なし
日焼け止め	SPF30 出かけるときだけ使用している。
冷暖房	職場では常にあたる。
紫外線	紫外線は通勤時ぐらいでほとんど当たらない。
食事	甘いものを夜勤中に食べたり、食事もコンビニで済ませたり不規則になる。
お通じ	お通じは出ている。
睡眠	睡眠があまりとれない。
運動	運動はほとんどしない
入浴	夜勤から戻るとシャワーで済ませる。
ストレス	不規則な生活のためストレスも感じる。
皮脂やニキビについて	あまりできない。メイクも崩れることはあまりない。
保湿について	頬が乾燥する。
肌の敏感	洗顔後何もつけないと乾燥して時々かゆくなる。
過去の治療	特にない。
考えられる生活習慣からの原因 スキンケアの使い方の原因	寝不足や不規則な食事のため細胞の保湿成分が不足している。メイクをしたまま寝てしまうこともあり、肌の活性酸素から保湿成分も奪われている。

事前の打ち合わせはありませんのでカウンセリングを受ける方はこの項目を覚えてこの方になり切ってお客様を演じてください。