

年齢・仕事	32歳 銀行勤め
悩み	ニキビ(あごまわり・頬)
気になりだした時期	4. 5年前ぐらい
スキンケア	クレンジング【オイルクレンジング時間はしっかりかけている】・洗顔・化粧水・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	職場では適度にあたる。
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	疲れて甘いものをよく食べてしまったり、食事はコンビニ弁当も多い。
お通じ	お通じは調子が良い
睡眠	睡眠は出来るだけ取るようにしている。6時間は寝ている。
運動	運動はほとんどしない
入浴	湯船に入って疲れを取るようにしている。
ストレス	4, 5年前に部署が変わりストレスを感じている。
皮脂やニキビについて	Tゾーンは昼過ぎるとてかりが出る。ニキビもできやす。生理前もよくできる
保湿について	頬のや口元は乾燥している。
肌の敏感	あまり感じない。
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	仕事のストレスから男性ホルモンが活発になっている。角質肥厚を起こしている。また甘いものをよく食べるためビタミンBの不足により皮脂コントロールができていない。頬の乾燥からも保湿が足りていない。

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。