

# 肌悩みを解決する正しいスキンケアこそ 美肌を手に入れる最重要ステップ。

これからの美の条件としてもっとも重視されるのが、素肌の美しさ。トラブルのない、透明感のある肌は、それだけでキレイな印象を高めてくれる。とはいえ、肌悩みはつきもの。「スキンケアの基本は、まず肌をやわらかく保つことです。表面が硬い状態では、化粧品が浸透しないし、効果も出ません」(永富千晴さん)

それには、汚れを洗い流し、うるおいを与えること、つまり、基礎のお手入れがもっとも重要。しかし、これを間違っていると、人は意外に多い。「乾燥が激しいのに化粧水の量が少なかったり、クリームなど油分ばかり与えていたり、逆に脂っぽいからと、洗いきすぎてよ

## お話を伺った方々



**片桐衣理先生**  
衣理(えり)クリニック院長。女性の立場から、あらゆる肌のトラブルの治療にあたる。



**三谷美香さん**  
ヘア&メイクアップアーティスト。ロンドンでの活躍経験を持ち、雑誌、ショーなど幅広く手がける。



**永富千晴さん**  
ビューティエディター&ライター。コスメに関して豊富な知識を持つ美容のプロ。自らサイトも主宰。

けいに皮脂分泌を盛んにしていたり。まずは、肌状態に合った正しいスキンケアを理解することが大切」(片桐衣理先生)

読者アンケートの回答をもとに、美肌の最大の敵である6大トラブルについて、最新スキンケア製品を紹介します。

## ターンオーバーを整えて肌の活性を促進させる。

ターンオーバーの乱れにより古い角質がたまった状態がくすみ。解消するには、何より代謝を正常に戻すことが必要。密接な関係がある生活リズムを整えたりきちんと睡眠をとることを基本に肌を活性化させるスキンケアを。適切なマッサージやコットンによるパッティングが効果的。「AHAやピーリングによる剥離も取り入れて」(片桐先生)

# 毛穴

## 水分のバランスを保つのがポイント。

皮脂分泌は水分不足から多くなる(片桐先生) 皮脂が出るからといって取ると肌表面の水分まで取られ、脂分泌が激しくなり、毛穴つながってしまうのだ。さيبの化粧水をコットンにティンクすると、水分補給引き締めが同時にできる。

- 1 皮脂バランスをコントロールしながらうるおいも与える大人の皮脂ケア。SK-II フェイシャル クリア ソリューション ¥9,500(マックス ファクター)
- 2 毛穴の開きやきめの乱れを整える。プリモリアル アンタンス ¥8,500(ランコム) 3 15%ビタミンCがコラーゲン生成を促し、内側からふっくらさせて毛穴を目立たなくする。スキンスューティカルス C+AHA ¥25,000(ノエル船堀クリニック) 4 3つのビタミンCを配合、皮脂の過剰分泌を抑制する毛穴対策のスペシャリスト。ドクターケイ エマルジョン ¥18,000(ドクターケイ)



# くすみ

- 1 アロエベラから抽出した成分が配合され、保湿力抜群の美容液。イソラル 植物性ヒアルロン酸 原液 ¥4,500(グローバル) 2 角質層の奥まで水分を届けるテクノロジーを搭載。イドラ・デトックス モイスチャライジング ローション ¥3,800 11/7発売(ビオテルム) 3 飛行機内の激しい乾燥にも負けないたっぷりの保湿力と、その保持効果が。スーパーライト クリーム ¥6,000(プリスクリブティブ) 4 トラブルを引き起こすDNA損傷を防ぐグアバ葉エキス配合。プログレーション DN-A ¥9,000(コスメデコルテ) 5 古い角質を取り除き弾力を与えるシワ用クリーム。ノーサージェティクス ¥16,000(バルファム ジャパンシイ) 6 表情じわを残さないため的高機能乳液。SK-II フェイシャル リフト エマルジョン ¥12,500 11/21発売(マックス ファクター)

- 1 超高速&長持ち保湿で、うるおいたっぷりのもちもちした透明肌に。ノー エイジ エッセンシャル ローション ¥4,500(バルファン・クリスチャン・ディオール) 2 4週間継続使用することで、明るい肌を実感。インテンシブ スキンサブルメント ¥9,000(ボビイ ブラウン) 3 ビタミンCとアミノ酸のパワーで、つけた瞬間から細胞が息を吹き返す。C エナジ セラム ¥18,000(ラ・プレリー) 4 血液循環を促して、細胞を活性化。肌色補整機能もあり。エクラ オリジナル ¥8,000(シャネル) 5 コクのある感触で効率よくマッサージできる。天然植物成分が代謝を活発に。エクサージュ マッサージクリーム VX ¥5,000 12/18発売(アルビオン)

