

## ベタベタ油田肌 vs. カサカサ砂漠肌

気温や湿度が高く、強烈な紫外線にさらされる夏は、油田のようにアブラが湧き上がったり、逆に砂漠並みに乾燥してしまうことも。この夏の2大悩みを救うには、まずはその原因を突き止め、正しいケアをすることが大切! その方法をさっそくご紹介。

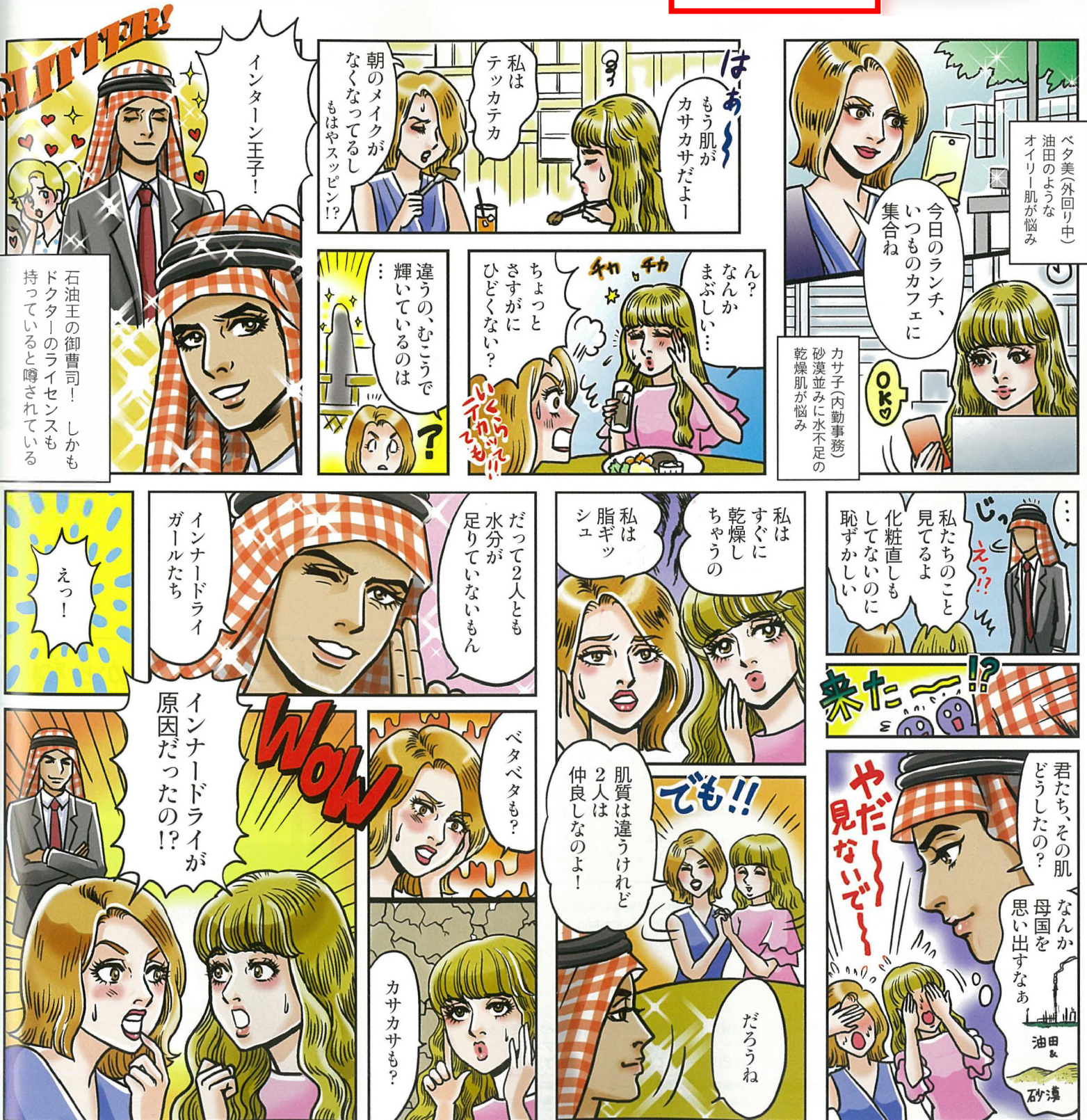
撮影/高橋一輝 イラスト/白ふくろう舎  
デザイン/mashroom design 取材・文・構成/寺田奈巳

お話を  
うかがった方  
〇〇⇒

衣理クリニック表参道 院長

片桐衣理先生

美容皮膚科・内科医。体の内側と外側、両面からのアプローチで、“美”と“健康”の両立を目指すパートナードクターとして、国内外の著名人からも信頼が厚い。





Which is your skin type?

## 油田肌ってこんな人

肌内部は水分不足、表面は過剰な皮脂でベタベタのバランスが悪い状態。また、肌は常に同じ状態を保とうとする恒常性があるため、極端に皮脂をとっていると、さらに皮脂が出るという悪循環に。

## 砂漠肌ってこんな人

肌内部の水分も皮脂も足りない超乾燥状態！バリア機能が低下しやすいので、肌がゆらいて肌荒れなどのトラブルを起こしやすい。ターンオーバーも乱れがちで角質が厚くなっている人も。

「ベタベタ油田肌、カサカサ砂漠肌、表面に現れている症状は違いますが、根本の原因は一緒。それは乾燥です」と衣理クリニック表参道院長の片桐衣理先生。気温も湿度も高い夏は、汗や皮脂でベタつきやすく、さっぱりしたスキンケアを選びがち。でも、紫外線やエアコンなどの影響で、知らないうちに肌の水分は奪われているという。「肌内部の水分が不足すると、必要以上に皮脂を分泌して水分の蒸発を防ごうとします。過剰に皮脂が分泌されるため、肌の内側は乾燥しているのに表面はベタベタ。そう、油田肌はインナードライに陥っているのです。このインナードライが進んでしまったのが砂漠肌。皮脂すら分泌する力が低いので、水分を入れても貯めておくことができません。カサカサに。油田肌も砂漠肌も、水分不足が大きな要因！水分をしつかり補って保持する、正しい保湿ケアを今すぐ始めましょう」と片桐先生。さらに、花王の稲葉さやかさん曰く、「年齢とともに皮脂分泌量は低下します。また、自己流のケアで乾燥を進めている場合もあるので、習慣化したお手入れを見直して、意識を変えるだけでも、自分に足りないものがわかり、肌は変わってくるはず」

ベタベタもカサカサもその原因は肌の水分不足

## 潤いを残して落とす クレンジングをチョイス

まずは取りすぎない  
“落とすケア”から  
スタート！

カサカサ砂漠肌



代謝がダウンした  
砂漠肌は  
角質ケアをプラス

「エアコンの冷気などで肌の代謝が落ちると、角質がたまって化粧品の浸透もダウン。穏やかな角質ケアを取り入れて」(片桐先生)



ーク 左・毎日使える  
マイルドなピーリング  
で肌本来の機能を取り  
戻して。イースペシャル  
マイルドドクター  
ピール 20mL ¥5500/  
美人製造研究所(衣理  
クリニック表参道)

カサカサ砂漠肌



ベタベタ油田肌



「油田肌も砂漠肌も、落とすすぎは禁物！  
ジェル、ミルク、クリームなど、水と油が乳  
化したクレンジングでメイクや汚れだけをオ  
フ。水分の流出を最小限に抑えるよう、体温  
より低いぬるま湯で洗い流して」(片桐先生)

ベタベタ油田肌



油田肌はさっぱり  
したい部分のみ、  
化粧水で拭き取り！

「落とすすぎないク  
レンジングでは“取り  
足りない”と感じると  
きは、ベタつく部分  
だけ化粧水を含ませ  
たコットンで拭き取る  
とすっきり」(片桐先生)

200g ¥3000/カバマーク Cとろけるよ  
うな感触のジェルで、洗い流した後も潤いを  
キープ。イースペシャル クレンジング ジ  
ェル V 120mL ¥4500/美人製造研究所(衣理  
クリニック表参道) D美容成分を贅沢に配

潤いのある肌は  
クレンジング後も  
つっぱらないよ！



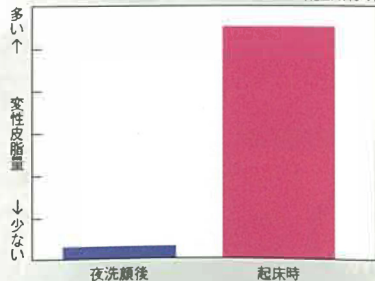
“落とす”



クレンジングを顔全体に広げたら、  
手のひら全体で肌をなでるように  
なじませて。ベタつきやすいTゾ  
ーンや小鼻は指の腹を使ってクル  
クルと。ぬるま湯で洗い流した後、  
肌を優しく押さえるようにタオル  
で余分な水分を拭き取って。

就寝前後における肌表面の変性皮脂量

(花王資料より)

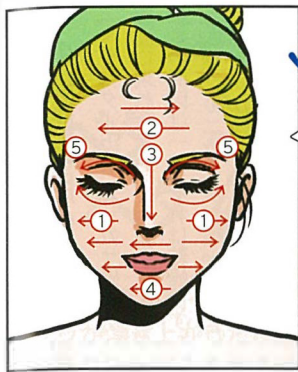


夜の洗顔後から起床時まで、就寝中も変性皮脂は生  
成されている。この変性皮脂は肌荒れや毛穴の目立  
ちなど、さまざまなトラブルの原因になることも。

朝、洗顔料で  
洗う必要ってあるの？

A 大アリです！  
寝ている間に出た  
皮脂は変性します





“与える” “守る”

化粧水は手のひらを肌に密着させ、優しいタッチで広げていく。顔の内側から外側へ、①～⑤の順になじませて。最後に顔全体に圧をかけるイメージで押し込むように浸透させて。

化粧水の塗付量による塗りムラ比較



(花王資料より)

「化粧水を塗るとき、適量を守らないと、十分な効果が期待できません。凹凸のある目や口のまわりなどは、とくに塗り残しやすい部分。塗りムラをつくらないように!」(稲葉さん)

水分を“与えて”  
油分で“守る”  
基本の保湿ケアを徹底!

「私たちの肌は、皮脂は分泌しますが、水分を自ら出すことはできません。不足した水分は化粧水をたっぷり与えて補い、クリームのお分でフタをして保持。この基本の保湿ケアでインナードライを解消!」(片桐先生)

## 砂漠肌レシピ



水分と油分の層をつかって  
乾燥を防止!

「水分も油分も足りない砂漠肌は、ずっと浸透する化粧水を肌に入らだけ入れ込むこと。その上に乳液、クリームと、徐々に油分の層をつかってバリア機能を強化し、水分の流出を防いで!」(片桐先生)

シンプル化粧水

## 油田肌レシピ



とろみ化粧水+クリームで  
さっぱり保湿!

「油田肌はとろみ化粧水のコットンづけで皮脂を拭き取りつつ水分補給するのも手。サラッと仕上がるクリームなどで適度に油分を補うとベタつきが抑えられ、1〜2週間でテカらなくなってきます!」(片桐先生)

水分保持力向上化粧水で  
乾燥スパイラルを断つ

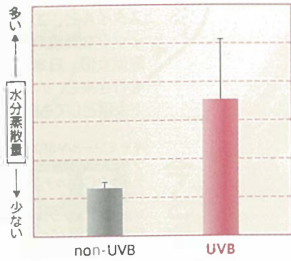
肌質に合わせた保湿  
レシピは、シンプル  
でも効果絶大!





紫外線によりバリア機能が低下し乾燥する

(花王資料より)



紫外線を浴びると肌のバリア機能は低下。すると肌内部の角層が乱れて水分をとどめておくことができず、一気に乾燥が進んでしまう。

乾燥肌は紫外線ダメージを受けやすい

バリア機能が低下した乾燥肌は、紫外線ダメージをもろに受けてしまうため、シミやくすみ、シワ、たるみといったエイジングも加速。

UV照射1日後の肌

(花王資料より)



モデル乾燥肌

健康肌

“ブロック”

顔の中で紫外線を浴びやすいのは、鼻や頬など高いところ。このように日焼けしやすい部分はダメージを受けやすく、乾燥やベタつきが現れやすいもの。しっかりUVケアをして肌を守り抜こう！

乾燥の原因!?

紫外線をブロックして負のサイクルを断ち切る

紫外線を浴びると保湿ケアで築き上げた肌も台無しだよ！



カサカサ砂漠肌



砂漠肌は美容成分たっぷりのUVをセレクト！

「カサカサ砂漠肌は、保湿力の高いしっとりUVで紫外線と乾燥から肌を守って。」(片桐先生) 高いスキンケアカや

ベタベタ油田肌



油田肌は皮脂対策下地を上手に活用！

この一手間で、日中のベタベタ、カサカサに勝つ！

紫外線やエアコンなどの影響で日中の肌はダメージにさらされている!? これ以上肌を乾燥させたくないなら、ワザアリ目申ケヲをお試しあれ。

私たち、正しい保湿ケアを続けて、美肌ガールズになります！



保湿&お直しコットンを持参して賢く日中ケア！



「化粧直しの際、化粧水と乳液を浸したコットンで、メイクがヨレた部分を優しく拭き取って。これで水分と油分のバランスが整い、化粧のりもアップ!」(片桐先生)



UVパウダーでメイク直し&紫外線をブロック！



ベタつきを感じたら、過剰な皮脂だけティッシュオフ

