

ここまで、自分に似合うメイクでもっと美人になる方法をお伝えして
自分の顔に“似合わない!”、“いない、肌悩みを徹底解決! 美容

「似合う」
を知って
もっと美人に!!

Part 6

私の顔に似合わない!

撮影/青柳理都子(人物)、中田裕史(RED POINT/静物) ヘア&メイク/猪狩友介(Three PEACE)
スタイリスト/門馬ちひろ モデル/有村実樹、江藤百香 デザイン GRACE. inc 構成/飯島直子、小内衣子(PRIMADONNA)

Q18 シミの発生は 年齢も関係しますか?

(山本陽子さん 34歳・銀行勤務)

A 残念ですが YES

「加齢により肌代謝は低下し、メラニンの排出がスムーズに行われずシミに。肌代謝が良いと化粧品の効果実感も高いです」(片桐先生)

Q12 アザがでやすく、治りに くいです。早く治すためには どうすればいい?

(桜木梨花さん 26歳・ライター)

A アザ部分を軽く押してみ

「痛みが治ったら、ビタミンK配合のクリームを患部に塗って、もんでみて。ビタミンKは血行を促進するため、代謝がよくなり、治りも早くなりますよ」(片桐先生)

Q13 シミやソバカスの量は 遺伝も関係しているの?

(寒河江千佳さん 31歳・主婦)

A ソバカスはYES! 体質も関係しています

「基本的にシミは物理的刺激、ソバカスは遺伝的要因が強いです。メラニン色素が少なく、紫外線吸収が苦手な色白さんに、ソバカスができやすい傾向があります」(片桐先生)

Q14 パクチーを 食べすぎると シミがでやすくな るって本当?

(渡辺彰子さん 35歳・会社員)

A YES。過度な食べすぎには注意して

「パクチーなど香草類は紫外線の感受性を高める物質が含まれていることが。適量であれば問題はありません」(片桐先生)

Q15 ホクロはスキンケアで 目立たなくなりますか?

(大谷のぞみさん 27歳・主婦)

A 目立たなくすることは難しいです

「スキンケアでは変わりません。引っかき、こすれなど、刺激を与えると、まれに悪性になることも! 心配な人は皮膚科へ」(片桐先生)

Q16 医学的に実証 されている、 シミに効く成分って?

(長岡久美子さん 36歳・主婦)

A ビタミンC、Lシステイン、タチオン、etc

「メラニン生成を抑制するこれら以外に、肌再生に必要なビタミンA、肌代謝を高めるアミノ酸もシミの改善をサポート」(片桐先生)

Q17 将来のために、 今からすべきシミ対策を教えてください

(柳本香帆さん 26歳・受付事務)

A UVケア&保湿ケアを継続的に!

「紫外線対策&保湿を中心としたスキンケアを入念に。洗顔時にタオルで肌を強く拭くなど、肌への刺激は極力避けて」(片桐先生)

きましたが、今度はシミやシワ、くすみ、たるみなど、
のプロに、本気で一掃する方法を教えてくださいました！

ものは、全部隠す！

100問
100答

100の質問に答え
てくださったのは



「衣理クリニック
表参道」院長
片桐衣理先生

その1点の黒ずみが、私を老けた印象に!!

シミ編

シミや肝斑などがあると、顔全体が
疲れた印象に…。原因を学びつつ、
目立たなくする技を多角的にご提案。

**Q9 シミ&ソバカスをレーザー治療で
取りたいけれど、効果ある?**
(立松佐知子さん 33歳・キャビンアテンダント)

**A 最近のレーザーは大変優秀!
キレイさっぱり取れますよ**

「技術が凄まじく進化し、照射したい患部の周辺組織は傷つけずに、
ピンポイントでメラニン色素だけを取り除けます」(片桐先生)

「紫外線のみならず、汗をゴシゴシ拭いたり、日焼け止めをこする
ように塗ったり、肌への刺激が増加の原因になります」(片桐先生)

**Q4 1度できたシミは、
基本的に消えないの?**
(吉村亜祐美さん 33歳・主婦)

**A 肌代謝が高ければ、
自然に薄まりますよ**

「肌の新陳代謝がうまく機能しないと、定着するおそれが。保湿や
血液循環を良くすることで、徐々に目立たなくなります」(片桐先生)

**Q5 トラネキサム酸、
ってどんな成分?**
(石川紘子さん 37歳・主婦)

**A シミや肝斑やニキビ痕の
炎症に有効な成分です**

「炎症を静めて、色素を増やさないようにする役割が。厚生労働省
からは美白効果がある成分として承認されています」(片桐先生)

**Q6 シミとソバカス、
肝斑って何が違うの?**
(河野美緒さん 38歳・会社員)

A 原因がすべて違います

「シミは紫外線や加齢など、ソバカスは遺伝、
肝斑は女性ホルモンの乱れや炎症が要因と一
般的にいわれています」(片桐先生)

Q11 肝斑は一生消えないの?
(関根 彩さん 30歳・会社員)

A 内服薬やレーザートニングで消えます

「60代になると自然と消えますが、トラネキサム酸配合の内服薬の
服用や、レーザートニングで治療することができます」(片桐先生)



夏の強い日差しだって、
ケア方法さえ知っていれ
ば全然怖くない!

シワなんて気にせず、
笑いたいときは笑うべき。
その方が断然かわいい！

ガウン ¥15,731、プロセス用のワンピース ¥15,731 (サラホーム・ジャパン)

37 シワに効くおすすめの美容医療ってなんですか？

(大島千明さん 35歳・会社員)

④ 代表的なのはボトックスやヒアルロン酸注入です

「ボトックスは筋肉の過剰な動きを抑えることで、表情ジワを緩和。ヒアルロン酸注入は、無表情のときにもあるシワの溝を、ふっくら押し上げることができます」(片桐先生)

気づけば顔のあちこちに縦や横の線が!!

シワ編

目尻や眉間にシワを発見。しかも
法令線は前よりくっきり…。
なめらか肌の復活大作戦、開始!

Q22 できてしまったシワを改善するのは不可能ですか?

(所 江梨香さん 33歳・主婦)

A 可能なものと、不可能なものがあります

「保湿などのセルフケアで表情ジワは薄くなりますが、無表情時にあるシワは困難。ヒアルロン酸注入でキレイになります」(片桐先生)

Q23 目の下のシワの深さが左右で違うのはなぜ?

(長谷川千恵さん 34歳・教育関係)

A 表情筋の力の違いが大きいです

「長年の表情グセで表情筋のバランスが左右で異なったり、頬づえなど、顔のゆがみを助長する何気ない習慣も原因です」(片桐先生)

Q27 「笑いジワ」と「法令線」は言い方の違い?

(広瀬 睦さん 26歳・会社員)

A 全く違うものです!

「前者は無表情時に消えますが、後者は骨と筋肉の組み合わせによってできる溝。歯茎がやせたりすると目立ってきます」(片桐先生)

Q44 目の周りが年々黒ずんでいる
気がします。悪化させない
方法ってありますか？

(立松佐知子さん 33歳・キャビンアテンダント)

A 肌のターンオーバーを
正常にすることが大事

「暑いときでも冷たい飲み物のとりすぎに注意し、適度な運動をするなど、血流を良くして代謝UPを目指しましょう！」(片桐先生)

Q45 くまを改善する
ためのインナー
ケアを教えてください

(有路貴子さん 33歳・会社員)

A 体を冷やさないことが第一！

「血行不良、色素沈着から来るくまを根本的に解決するには、血行の促進がカギ。そのためにはやはり、温めることが大切です」(片桐先生)

よく眠ったのに、どんより顔で疲れて見える

くすみ編

イキイキ顔になりたいのに、
目周りのくまや顔全体のくすみ感で
寝不足顔。速攻カバークスを駆使！

Q39 くまが
できやすい体質
ってある？

(徳山沙季さん 31歳・フリーアナウンサー)

A 血行不良の人の方が
できやすいです

「色素沈着や、体重の大きな増減によるたるみが影になるなど原因はさまざまですが、血行不良の人に多い傾向があります」(片桐先生)

Q40 顔がくすむのはなぜ？

(国長里沙さん 34歳・事務職)

A 新陳代謝の悪い肌は
くすみやすくなります

「肌の水分不足、色素沈着、血行不良などの原因が考えられますが、総じて老廃物の排出がスムーズでないとくすみやすくなります」(片桐先生)

ニキビをなんとかしたい! 顔型も変えたい!!

個別の 悩み編

まだまだあります、自分の顔に
いない、もの。顔の造作までも変える
目からウロコ技をご紹介☆

ブラウス¥2,583(神戸レタス)
ピアス/スタイリスト私物

Q77 最近できたニキビの痕が シミのように! しっかり治す ためのケア方法って?

(只野志歩さん 34歳・美容部員)

A 炎症を抑えることが先決。 その後ピーリングや美白を

「炎症が治ったら、シミと同様に美白化粧品を使ってケアしてみて。肌の新陳代謝を促進するピーリングも◎」(片桐先生)

肌に優しいピーリングで古い角質をオフして肌本来の機能を取り戻す。美人製造研究所 イースベシヤル マイルドドクターピール 20ml ¥5,500



隠しテクを知っていれば、
どんなコンプレックスも
強みに変えられる!

Q73 あご周りに吹き出物が多いです。 低容量ピルは有効ですか?

(木村えりなさん 35歳・金融系会社員)

A 生理痛や生理周期が不安定な 人は検討してもいいかも

「生理の悩みもあるなら◎。口周りの毛深い人があご周辺の吹き出物に悩む傾向が。永久脱毛も手段のひとつ」(片桐先生)

Q71 同じ箇所ばかりに ニキビができるのはなぜ?

(後藤裕里絵さん 31歳・専業主婦)

A それは中に芯があり、 完治していないからです

「表面上完治しても、毛穴内部に芯が残っていると同じ場所に再発します。芯を自分で取ろうとせず、皮膚科に相談を」(片桐先生)

顔が前よりちょっと大きくなった気が...

たるみ・ハリ編

たるみやハリのなさを感じたら、
継続的な筋トレから即効マッサージまで、
効果絶大なケアにトライ!

Q62 目の下のたるみは、目の大きさも関係しているの?

(真松 愛さん 29歳・ハウスメーカー勤務)

A YES! 細い目の人は
たるみにくいです

「大きな目は周辺の脂肪も多く、年齢と共にたるみます。スキンケア時は肌をもち上げるようにマッサージしてみてください」(片桐先生)

Q63 将来たるみに負けないために 今できることはなんですか?

(荒牧彩乃さん 30歳・主婦)

A ^{けんこうこつ}肩胛骨を柔らかくしましょう!

「肩胛骨周りの筋肉がコリ固まると、背中が丸まり、たるみます。肩胛骨を寄せるように肩回しを行って」(高橋さん)

