

ご存じでした? 女性の体に備わっているリズムに寄り添ってケアすれば、確かな手応えが。

スキンケアのススメ

撮影/出井久美子 スタイリスト/山本理奈 レイアウト/大須賀佑子 構成/もりたじゅんこ



美容皮膚科・内科医
片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長。健康とキレイ、両方を兼ね備えたハッピーエイジングのための医療を提唱。著書に、月経周期と美肌の関連に着目した『片桐衣理のピリオディック スキンケア』。

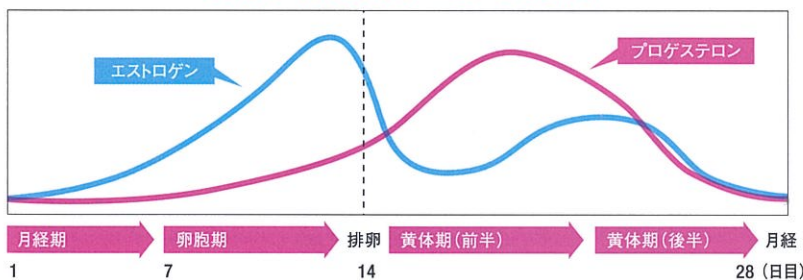
自分のリズムを知れば
もっと美肌になれる!

月経前や生理中に心身の不調を感じる人は多いもの。イライラしたり、眠くてボーッとしたり、体がむくんだり、食欲が増して太ってしまったたり…。実はこのとき、肌にも変化が起きています。20歳から44歳の女性419名を対象にした意識調査では、月経1週間前から月経期にかけて、くすみ、色ムラ、シミ・ソバカスが目立ってくるというデータがあります。ベタつきやニキビが気になったり、肌があれやすくなるという傾向もあります。とはいえ、あまりネガティブに捉えずすぎないで、と片桐衣理先生。

「月経を司る女性ホルモンには2つあり、そのうちのひとつ『黄体ホルモン』は、妊娠に向けて体を備えていく働きがあります。受精卵をふかふかで温かなクッションで包んで育てるために、体温を上げたり、体に水分を含め込むよう調整します。だから、排卵後の黄体期にむくんだり食欲が出るのは自然なこと。女性の体のメカニズムってすごいな」とポジティブに捉えると、同じ症状でも受ける気持ちが変わってくると思います」

そして黄体期の後半になると、2つ

【月経に伴う女性ホルモンの変動】



月経の影響で、痛みや冷えなどを感じやすい。肌の血流も低下して調子をくずしがち。

体調が安定して、肌の状態も向上に。積極的な攻めのケアをするならこのタイミングがベスト。

妊娠のために体を整えるホルモン「プロゲステロン」(黄体ホルモン)が優位になる時期。体温も上がる。

の女性ホルモンの分泌が急激に減少。それに伴って自律神経が乱れやすくなり、心身にさまざまな影響が出てきます。「心身のどの部分に、どの程度の不調がでるのかは個人差があります。ただ、一般的に言えるのは、自律神経は胃腸の働きに直結しているので、栄養の吸収や毒素の排出がうまく行かなくなり、全身の代謝が低下します。また、免疫力も低下して、炎症が起こりやすくなります。その結果、肌においてもさまざまなトラブルが出やすくなるのです」

肌の代謝が低下する→ターンオーバーが乱れて、くすみ、ザラつき、キメの乱れにつながります。炎症が起こる→肌あ

Skin care column

クリアな角層を育む 【表皮 AGE 化抑制】

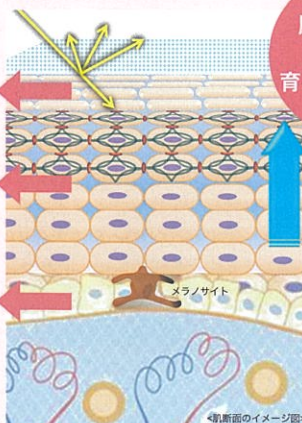
表皮の糖化に着目。抑制効果のあるチヨウジ抽出液を見出しています。

表皮の生まれ変わりを高める 【代謝促進】(シミを排出する)

有効成分「カルニチン(塩化レボカルニチン)」や褐藻エキスなど、肌の健やかな代謝をサポートする成分に着目。

シミの原因を取り除く 【メラノサイトへの情報伝達抑制】

肌の中でメラノサイトがシミ情報を受け取ると、メラニンを過剰に作り出します。その伝達を先回りして抑える有効成分「カモミラET」や、セイヨウニワトコエキスをスキンケアに採用。



肌内面から 透明感を 育むアプローチ

メラニンケアに加え、表皮の代謝ケア、角層の糖化対策など、肌内部から総合的に透明感を育むスキンケア成分を開発。

香り、使用法などを製品に応用しています。

そして3つ目は、感性研究です。ケアを楽しんでポジティブになれるようなテクスチャーや

どんなときでも透明感のある明るいツヤ肌でいるために、カネボウ化粧品ではさまざまなアプローチの研究を進めています。

ひとつは、使い続けることで肌内部から透明感を育むこと。左の図で示しているように、肌の奥でメラニンの生成を抑えてシミ・ソバカスを防ぐのはもちろん、表皮の奥や角層をすみずみまでケアする成分を開発しています。

2つ目は、くすみやツヤのなさを瞬時に明るく見せるスキンケア開発。塗った瞬間に明るいツヤを実感できる処方技術を追求しています。

ブライトニング ケア研究の 最前線から



カネボウ化粧品
(研究員)
森河朋彦さん

月経前に肌や体に変化するのは自覚していても、実は肌がくすんでシミリスクも増えること、

月のリズムに着目した

「ブライトニング」

たり悪化しがち。肌の奥のメラノサイトが刺激され、シミもできやすい状態に。外からの見た目に影響が出るのはもちろんのこと、肌内部もトラブルと闘う力が低下して、回復が遅れてしまいます。ましてや、マスクによる肌ムレや摩擦などで日常的に肌に負担がかかっている昨今、ダメージはさらに加速しがちです。

スキンケアを楽しむとツヤや透明感が増す

「ぜひ心がけていただきたいのが、調子が悪いからといって、焦ってパニックを起こさないこと。『一発逆転しよう!』と、普段しないようなスペシャルなケアに走ると、ただでさえ免疫力の落ちている肌にさらなる負担がかかって逆効果になってしまいます」

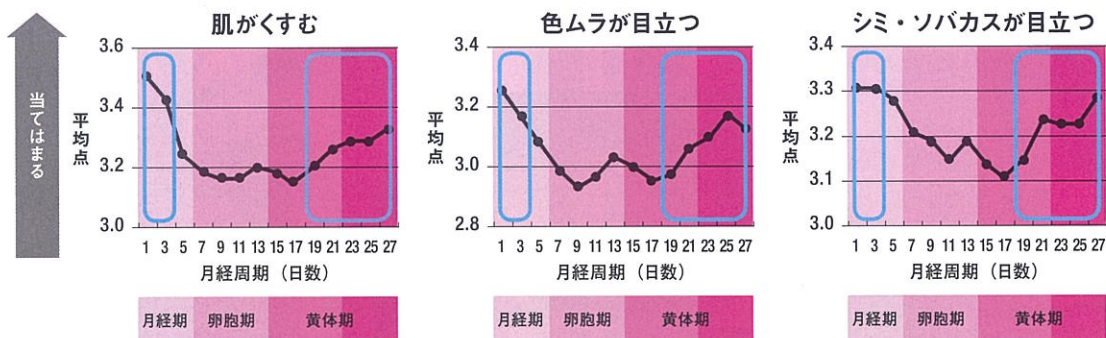
ゴシゴシこすったり、剥がし落とすような刺激を与えるケアは禁物。その上で、潤いを与え内側から透明感を高めるブライトニングケアの実践を。

「コスメをなじませるときは、手のひらを肌押し当ててハンドプレスしましょう。手の温かさで、吸収率がグンと高まります。十分に潤ったと実感できるまで、何度か重ねつけるのもおすすめです。肌がゆらいでいるときも、保湿が充分にできていればそれ以上調子が落ちることはありません」

日々頑張ってくれている肌に大切な栄養素を与え、調子が上がるタイミングまで応援する。スキンケアとは、肌を慈しみ、美の力を蓄える行為なのです。

「ぜひ、毎日のスキンケアを前向きな気持ちで行ってください。じつくりと手を当てていたわるケアを朝夕続けていれば、

【月経前は、肌がくすみシミ・ソバカスも目立つ】



カネボウ化粧品調べ(2015年7-8月 20~44歳女性419名)

必ず肌は上向きです。たとえ揺らいだとしても克服できる、という確信は自分の肌への自信につながります。メンタル面でも効用があるのです」

実際に、ポジティブな気持ちで楽しみながらスキンケアをすると、そつでない人と比べて肌のツヤや透明感が上がるという研究レポートもあります。

「美容を楽しむ人は、気持ちも前向きに

なるし、ますます美しくなっていく。それは、クリニックで美容治療をされる患者様を拝見して常々感じていることです。治療の前と後とでは、まず声や表情が変わります。そして2回目の来診時には、髪型やメイク、装いまで素敵に変わっていることが本当によくあります」

日々のスキンケアも同じこと。心地よく潤い、つけた瞬間に肌が輝く喜びは、美の力を内側から高めてくれます。

「どんなときも味方となってくれる化粧品を見つけておくと思いいます。自分なりの武器をもつことで、毎月訪れる好不調のリズムに振り回されずにすむようになりますよ」

Conclusion

ひと月の中で、

肌の調子に波があることをまずは知ること。

落ち込んだときに慌てなくてすむよう、

普段からブライトニングケアを。

肌が輝くと、心も上がる。