

ちょっとのケアでゲンと差がつく!

皮脂・汗に負けない 肌力アップ講座

撮影/山川勉(ウイクリイティブ)、徳永徹(奈部川さん)、渡辺茂樹(鶴岡さん)、國光義彦(商品) ヘア&メイク/CHICA(LINK) スタイルング/大塚なえ美 モデル/かなでイラスト/片山智恵 構成・文/久保直子

夏の
ビューティ
特集



ブルーカットソー 参考商品/ソロプラス(ユリエニタニ)

いよいよ夏本番! この季節は「皮脂テカ」がピークに達します。Tゾーンのテカリ、メイクの崩れなどさまざまな肌トラブルを起こす皮脂と汗。今回この悩みに打ち勝つ正しいスキンケア方法、メイク方法を詳しくご紹介します!

30代の皮脂テカは「ココ」に注意!!

皮脂テカ・崩れは
肌が傷んでいる証拠

皮脂分泌のピークを越えた30代

になってもおさまらない皮脂トラブル。実は「洗顔のしすぎが大きな原因」とオルラーヌ消費者相談室長の鶴岡悦子さん。

「皮脂による化粧崩れは、肌が傷んでいるというサイン。原因のひとつは、30代になっても若い頃と同じように続けている洗顔。角質層を傷め、テカりのひどい肌になってしまふのです」(鶴岡さん)

ホルモンバランスの
崩れが肌質に影響

また、ホルモンバランスの崩れも原因として指摘されます。

「30代になると、ホルモンバランスが乱れ、肌を守ろうとする機能がどんどん落ちてきます。場所によって皮脂分泌量に違いがあるわけですから、それぞれに合わせた最適なケアをしないと、肌質がオイリーまたはドライに、極端に傾いてしまうこともあります」(衣理クリニック 片桐衣理先生)

お話をうかがった方



オルラーヌ 消費者相談室 室長
鶴岡悦子さん
ていねいなスキンケアの指
導に定評あり。根本的なス
キンケアの間違いを直し、
美肌を取り戻したという女
性は数知れず。



衣理クリニック
片桐衣理先生
数々の雑誌で活躍中の美人
ドクター。'02年の12月に自
身の「衣理クリニック」を開
院。スキンケアに精通し、
美容業界にもファンが多い。



ヘア&メイクアップアーティスト
CHICAさん(LINK)
ていねいなメイクによる仕
上りの美しさはもろろん
のこと、多彩なヘアアレ
ンジも見事。今回皮脂テカ
対策メイクの裏ワザを披露。

間違ったスキンケアが 皮脂テカの原因に!

真剣にスキンケアに取り組むよ
うになる年齢だからこそ、正しい
ケアと間違ったケアの差が大きく
出てきてしまいます。

「30代の方は肌の一番気になる部
分しか見ていないように思います。
シワなら「乾燥が原因だから」と、
肌全体のケアを保湿重視のケアに
切り替えてしまったり。ケア方法
が極端すぎるのです」(片桐先生)

過剰ケアは肌状態を悪化させる
原因にもなりかねません。30代にな
ったらほとんどコンビネーション
肌と考えてケアをしたほうがベター。
まずは次のチェック方法で、自分の
肌質を見極めることから始めて。

洗顔後、5分間何もつけずに時
間をおいて、どの部分がテカるか、
かさつくのかをしっかりとチェック。
これである程度どこに何を与えた
らいいかわかるはず。肌状態を見
極めてお手入れに臨みましょう。

皮脂・汗が起こす肌トラブル

くすみ

皮脂や汗、ほこりなど、肌の汚れ
や角質がたまったりすると、どん
よ〜りとしたくすみ原因にもな
ってしまいます。

ニキビ

酸化した汗、毛穴に詰まった皮脂
により、アクネ菌が繁殖。肌が刺
激を受けたり、ニキビができてや
すい肌環境をつくってしまうこと。

毛穴のザラつき・詰まり

皮脂分泌が過剰になると、皮脂に
角片が混ざって毛穴をふさぎ、触
るとザラザラに。メイクのノリも
悪くなります。