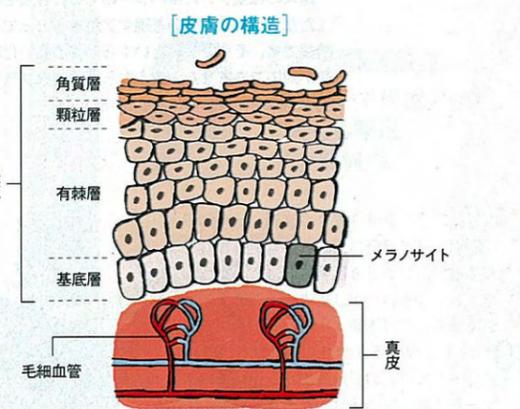


# 代謝低下、色素沈着、血行不良。くすみを起す3大原因を撃退！

肌が厚ぼったく透明感がなくなると、どんなにメイクをがんばってもムダ！くすみは隠すより直したいから、くすまない生活習慣のポイントと、原因別にセレクトしたお助けコスメを紹介。これで輝く素肌はいただき！

そもそもくすみとは、どうい  
うメカニズムで起るのか、片  
桐衣理先生に教えてもらった。  
「くすみの原因は大きく分けて  
3つあります。まずは、皮膚代  
謝の低下。本来、角質は肌の内  
側の水分の蒸発を防ぎ、外的刺  
激から肌を守る大事な役割が。  
けれど、基底層で新しい細胞が  
生まれる力が落ち、剥がれるべ  
き古い角質が取り除かれないま  
ま皮膚表面に残りまわると、  
表皮のターンオーバーがうまく  
いかず、角質層が必要以上に厚  
くなると肌は透明感を失います。  
次の原因は、色素沈着。紫外線  
による日焼けの他、メイクやマ

- 【くすみ体質チェックリスト】
- 5個以上チェックがついたら、くすみ体質の可能性アリ。
- 健康のため、毎食生野菜を欠かさない。
  - ポテトチップスなど、ジャンクフードが大好き。
  - 激辛料理が好き。
  - タバコを吸う。
  - 湯船に入らず、シャワーだけで済ませることが多い。
  - 寝る時間はいつもバラバラだ。
  - この夏は冷房をガンガンかけて寝ることが多かった。
  - ほとんど運動をしない。
  - むくみやすい体質だ。
  - 冷え症だ。
  - ミュールやパンプスは素足で履くのが基本。
  - 洗顔は顔がつっぱるくらい時間をかけて洗いたい。
  - ポイントメイクリムーバーは使っていない。
  - 冬のUV対策は、ちょっと甘めかも。
  - メイクをしたまま眠ってしまうことがある。
  - ストレスがたまりやすいほうだ。



皮膚は大きく分けて表皮と真皮からなる。表皮はさらに4層から形成され、基底層でつくられた細胞が形を変えながら上方へと押し上げられ角質層に。最後に垢となって剥がれ落ちるまでのサイクルは約6週間。これが肌のターンオーバーだ。また、基底層にあるメラノサイトという色素細胞が紫外線などの刺激によりメラニン色素を放出し、沈着するとそれがシミに。真皮には毛細血管があり、この血行不良もくすみの原因。

## 【ベーシックケア】

### 食事

基本はバランスのとれた食事。美肌の食生活のすすめ。

「水分が足りないだけで肌はくすむもの。水は必須(佐伯さん)」「それと、細胞のもとであるタンパク質を欠かせば肌細胞も生まれません。脂肪の少ない鶏のささみ、豆腐、白身魚がベスト。美肌ビタミンABCDEは、なるべく緑黄色野菜などで摂り、サプリは補足として。さらに、不要なものを捨てる力がつく食物繊維に、そのエサになる乳酸菌を摂れば完璧」(片桐先生)



### UVケア

紫外線対策は一年中！特に注意すべきはUVA。

「これからの季節は、つい紫外線対策を怠りがちですが、特に怖いのはA波。真皮にまで到達してしまつて、じわっと影響を受けて、じわっと色黒に影響を及ぼします。肌のハリや弾力のもとを破壊すること。ガラスも透過するので、部屋の中でも注意が必要です」(片桐先生)

「値が++以上の日常使いしやすいコスメを取り入れて」



### 体を冷やさない生活

代謝や血行を妨げる冷えは大敵。生野菜や冷たい飲み物もNG。

「体を温めるためには、シャワーだけでなく湯船につかって。発汗作用のある入浴剤を入れると代謝が促進されて、なおいいですね。疲れからくるくすみにも効果的」(永富千晴さん)

「素足や露出の多い服装を避け、肌寒く感じたときに羽織れるものを用意しておくのも有効。血管は全身を巡っているので、適度なストレッチや運動を取り入れるのも大切」(片桐先生)



## クレンジング

肌に汚れを残さず、落としすぎない、デリケートなクレンジングが鍵。

クレンジング方法が間違っているとくすみは起るもの。そこで、肌に負担をかけない方法を佐伯さんに教わった。

アイメイクは綿棒でキワギリまで落とす



### 睡眠

長さや時刻より規則正しいリズムが肝。成長ホルモンを出す眠りのつくり方。

「眠りにつくのが夜12時過ぎでも、たった5時間の睡眠でも、毎日同じ時間に就寝・起床するほうが、寝る時刻や長さもまちまちな人よりずっといい。要は、自分なりのリズムをつくること。体内時計が一定になり、通常深



目元クレンジングの仕上げとして、目尻や目頭などをポイントメイクリムーバーを含ませた綿棒でなぞって。片方ずつ目尻を外側に軽く引っ張り、目尻から目頭に向かって、綿棒を転がすように。きれいと思いきや、うっすら汚れが！

### 佐伯流・ハンドテクニク

スキンケアの手の動きもこれを基本に。

血行促進のためにマッサージは有効だけれど、間違つた方法でやっていては逆効果。そこで、注目したいのが、佐伯さんが考案したオリジナルマッサージ。

「肌をこすることなく、どれも手のひらや指の腹で顔を触さえる指圧式です。毛細血管に働きかけるのでくすみは解消。これだけでくすみ改善されピンク色の肌になりますよ」(佐伯さん)

左のイラストは、いつでもどこでも何度でも行っているもの。くすみを感じたらすぐ試して。



## 肌にやさしいおすすめクレンジング



拭き取り、洗い流し両用のクレンジングミルク。古い角質も穏やかに除去。乳液状の柔らかなテクスチャー。10/18発売。コルセス クラリファイング クレンジングミルク ¥4,725(アルビオン)



### コメントターの個人的おすすめ

● 佐伯さんおすすめのソフトスクラブ剤「1週間に1回、行いたいのがスクラブ。自分の肌に合わせて洗剤をお湯を混ぜて使えば負担も少ない」

