

シミ

原因

紫外線と皮脂の酸化が最大の敵

メラニン増加で加速度的にシミが発生!

夏の間には浴びた紫外線で作られたメラニンがシミに変わるのは秋以降。一度の紫外線刺激で2、3年はメラニン産生が活性化されるといふから、この時期こそしっかりシミを残さないケアが大切です。ポイントは代謝促進と抗酸化ケアにあり!

撮影：坂橋孝二(人物)、三浦純一(サンクリーグラボ) 取材：文ノ小野田知世、モリル/下川(モリル) ©モリル

紫

外線を浴びると、肌の基底層にあるメラノサイトで防衛物質のメラニンが大量に増加。これが肌の表面に表れたのがシミです。

本来、肌にはターンオーバー機能があるため、それが正常に働いている状態ならばメラニンは角質となつてはがれ落ち、もとの肌色を維持することができます。しかし、新陳代謝が滞るとメラニンの排出が停滞し、シミが出現。ストレスがメラニン色素を作る細胞に刺激を与えることや、表皮に残った皮脂や汚れが酸化し肌サビとなつてシミを作ることも明らかになりました。洗顔時のこすりすぎなどで、シミができることもあるので要注意です(片桐先生)。

シミができるメカニズム



↑メラノサイトが紫外線やストレス、過酸化脂質などの影響で活性化。酵素チロシナーゼの働きも促進され、メラノサイトの産生に。

シミの種類とできる場所

ホルモンのバランスが関係



女性ホルモンの影響を受けやすく、30代後半~40代後半以上の女性に多いシミ。

慢性的な刺激が原因



洗顔時のこすりすぎなどが原因。毎日の積み重ねで、消えないシミになる。

肝斑

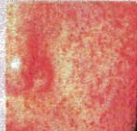
老人性色素斑

日焼けしやすい部分に出る!



一般にシミといわれるのがこれ。名前に反して、代謝が衰え始める20代から出現。

遺伝性的ものがほとんど



鼻周辺を中心に思春期から20代に出現。紫外線により増加、目立ちやすくなる。

炎症後色素沈着

そばかす

シミ退治の秘ステップはコレ!



お話をうかがったのは

衣理クリニック 片桐衣理先生

東京・墨田区にある、女性のための、女性による総合美容医療センター「衣理クリニック」院長。体の内外から解決するアンチエイジングを提唱し、付加価値の高い医療サービスを提供。10月には表参道に「衣理クリニック表参道」(☎03-5786-0077)を開院。

Step3 抗酸化ケア

並行して抗酸化対策を美白を確実なものに!

紫外線の影響を受けて活性酸素が発生すると、体内や肌表面の余分な脂質と結びついて「肌サビ」とよばれる過酸化脂質に変化。この物質は肌細胞にダメージを与え、さらに大量のメラニンが作られます。活性酸素が体内で暴れるのを防ぎ、その害から肌を守るには、紫外線対策と同時に抗酸化ケアをすること。これからの美白は抗酸化対策にあり!



Step2 美白ケア

柔軟になった肌に美白美容液をイン!

美白アイテムはややさっぱりとした使い心地が特徴。皮脂が分泌され、肌の水分が保たれる夏には、化粧水から乳液まで、美白ラインで使うのもおすすめですが、乾燥が気になるこの時期は、まずは保湿ケアを優先して! 美白などの「効きもの」コスメは、その成分が凝縮した美容液で取り入れましょう。美白美容液の作用は、予防と改善の2種類。

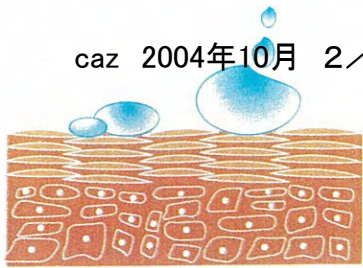


Step1 潤いケア

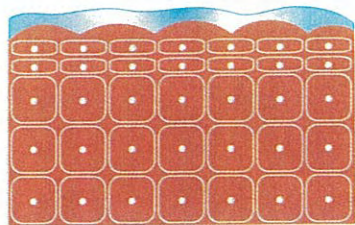
美白成分が浸透するベース作りから

紫外線を受けた肌は、乾燥して水分不足。外的刺激から肌を守るバリア機能も低下し、紫外線がさらに皮膚深部まで入りやすくなるだけでなく、肌を守ろうと角質層が厚く硬くなります。このままでは美白成分が肌の奥まで入っていかないため、効果は半減! 乾いた角質層に水分を補給し、やわらかくすることで、成分が浸透しやすく新陳代謝も活発に。





↑肌の新陳代謝が乱れ、はがれるはずの角質がたまっている状態。美白成分をつけても角質が邪魔をし、浸透しません。



↑水分をたっぷり与えられた角質は、やわらかくなってはがれ落ちることに。肌表面は潤い、美白成分の効果をえられる肌に変身!

新 陳代謝が乱れると、古い角質がそのまま肌に残ってしまい、ゴワついた状態に。そうなるより、さらに角質がはがれにくくなり、ターンオーバーが停滞。シミが消えにくくなるという悪循環から抜けられなくなってしまう。紫外線などの刺激を受けて乾燥した肌は、まさにこの状態。外的刺激から肌を守り、水分の蒸発を防ぐ角質のバリア機能が低下しているため、それを補おうと角質が厚くなるのです。「戸桐先生。こうなるより、いくら美白成分を与えてもメラニンが生まれる肌の奥まで届きにくく、せっかくなお手入れも効果半減。かぶれてしまつことにもなりかねません。」

また、肌のゴワつきを解消しようとして角質ケアに重点を置いたり、紫外線がシミの原因を作るからといって、UVケアだけに熱心になるのも避けたいところ。過度のピーリングは必要な皮脂を取りすぎることで、紫外線は思っている以上に肌の水分を奪っていることも意識しておきましょう。乾燥やシミ、シワなど、さまざまな肌トラブルがありますが、治る順番は乾燥がいちばん最初。つまり肌の保水力を高めないければ、どんなトラブルも解消できないのです。まずは、保湿効果の高い化粧水で十分に水分を補給し、バリア機能を立て直すこと。そうすれば代謝が高まり、美白成分が染み込む肌が入るはず。「戸桐先生」。

シミ

Step 1 潤いケア

水分をたっぷり与え、美白成分が染み込む肌体質に

潤い不足で角質のバリア機能が低下した肌には、いくら美白成分を与えてもムダ! 肌の受け入れ態勢を整えてからでないと、確実に届けることはできないのです。まずは保湿化粧水で角質層を水分で満たし、やわらかくすることが先決!



50-ディレーション 100ml ¥5,775

↑あれた角質を整え、柔軟なコンのある美肌に。活性酸素除去をめざすキューカンバSO Dとピフィズ菌SO D配合。(アウェイク)

化粧水で潤いケア

肌が乾燥してしまうとバリア機能が低下し、角質が厚くなる。ターンオーバーも滞ります。まずは、化粧水で肌を柔軟にして、美白成分が染み込みやすい肌を作りましょう。シミを解消するのが目的といつても、乾燥が進むことからの季節

節には、さっぱりとした美白化粧水よりも、保湿化粧水のほうが有効。洗顔した後の肌は吸収力がいい反面、とても無防備な状態なので、肌が乾燥しない5分以内に水分をたっぷり与えて、保湿に励みましょう。



ニュートリシャス 125ml ¥6,300

↑内的・外的ストレスによる毒素を排出→細胞エネルギーを活性化→潤い補給の3段階。衰えた肌細胞を再生します。(エスティ ローダー)

オリエナ バランシング ローション 120ml ¥2,940

↑東洋人が本来もっている肌の美しさを引き出す化粧水は、和漢植物エキス配合。スーッと浸透して保湿力を高めます。通販のみ。(花王)

黒田レイさん (派遣・29歳)



↑つけると肌が引き締まる感じ。なのに浸透したあとはしっとり感が肌に残ります。パッケージもかわいくて気に入りました!

KANEBO YUSUI ルースンバリアローション 250ml ¥4,200

↑YUSUI=結う水(ゆうすい)がコンセプト。肌表面をやわらかくゆるめることで、潤いを効果的に肌に届けます。(カネボウ化粧品)

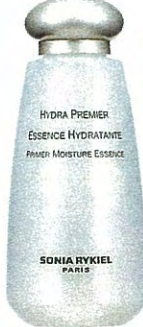
美白よりも保湿重視の化粧水で角質ケア!

ブースターで潤いケア 化粧水や美容液の浸透を高める!

化粧水がうまく浸透しない肌を、効果が届きやすい肌へリセット! そんなうれしい効果が得られるのが話題のアイテム、ブースターです。ウォーター系やクリーム系など、テクスチャーはさまざまですが、どれもあとから使ったコスメの有効成分を染み込みやすくする機能が。今日は化粧水が浸透しにくいと感じたら、無理な角質除去は行わず、ブースターをスキンケアに取り入れてみましょう。

ノーエイジ エッセンシャル プロGRESS マッサージング ヴァイタライザー 200ml ¥5,775

↑コットンに含ませてマッサージするように使用。細胞を活性化し、血行も促進。(バルファン・クリスチャン・ディオール)



イドラ プルミエール 150ml ¥7,875

↑ブースターの先駆けのロングセラー商品に、遂にビッグサイズが登場。肌細胞の水分量も調整。限定品。10/15発売。(ソニア リキエル)

試してみました!



近藤奈緒子さん (OL・25歳)

↑疲れがたまると、化粧水をたくさんつけてもなじみが悪いけど、これをつけると想像以上に潤いました。いい香りがして癒されますよ。

ブースティング ローション 200ml ¥6,825

↑停滞した肌の代謝機能を高めながら、老廃物を排除。美白成分が効きやすい肌へとリセットします。(イヴ・サンローラン・バルファン)



今、話題の美白成分はコレ!

**高山植物から採取
アルブチン**

高山植物コケモモの葉などに含まれる美白成分。チロシナーゼの働きを抑え、過剰なメラニンの生成を抑制します。

**美白&抗酸化作用!
火棘(カキョク)**

バラ科の植物カキョクに含まれる美白成分。活性酸素を除去する効果も高く、酸化してメラニンが濃くなるのを阻止。

**美白成分のエース!
ビタミンC誘導体**

不安定なビタミンCを肌に浸透しやすく開発されたもの。代謝を促進し、メラニンを還元して肌色に戻す効果も。

**話題の美白成分!
ハイドロキノン**

メラニン色素の生成を促す酵素、チロシナーゼの活性を防ぐ効果が高い。クリニックでしか使えなかった新成分。

美白成分が凝縮した美容液です。「シミは黄体ホルモンが分泌される黄体期(排卵後から次の月経が始まるまでの約2週間)にできやすいことがわかってるので、この時期に気合を入れて美白ケアを。また、シミや黒ずみを招きやすい紫外線UV-Aは、秋や冬でも夏とほぼ同量が降り注いでいるため、年間を通して紫外線対策は必須!」片桐先生。

シミ
Step 2
美白ケア

美 白対策はシミができてしまってからではもう遅い! 最近の美白成分はメラニンの生成過程に働きかけて抑制するものばかり。ビタミンCなどの美白成分は、皮脂分泌を抑え、肌を乾燥させる傾向があるので、秋から冬にかけては美白コスメをフルで使うよりは、一点集中がベスト。その恩恵を最大限に得られるのが、美白成分が凝縮した美容液です。

肌がやわらかくなれば、美白成分はグングン浸透!

美白アイテムは古い角質を取り除き、潤して肌がゆるんだところで初めて効果を発揮するのです。美白美容液による全体ケアと、美白スポットコスメによる部分ケアを並行して行うのがおすすめです!

**美容液
で
美白ケア**

**美白成分は美容液で
夜つけるのが効果的!**

朝は予防、夜は改善がスキンケアの基本。美白成分が高濃度で配合されている美容液を集中的に使うなら夜に利用を。睡眠中に分泌される皮膚の保水力や老化とも密接な関係がある成長ホルモンの相乗効果も期待できます。美白成分はいろいろなありますが、注目は

**ピュアホワイトエッセンス
エンリッチ**
30ml ¥10,500

◀血行促進効果で美白成分を深部まで届けるホワイトセラミックコンプレックスやビタミンC誘導体配合。医薬部外品。(プリスクリプティブ)



**ハイドレックス
セラム**
35ml ¥12,600

◀ハイドロキノン2%配合。多重ナノカプセル処方です。肌をスーッと浸透し、奥まで美白成分を届けます。(フューチャーラボ)



**アルブチン
ホワイトネス
スポットルールA**
50ml ¥6,090

◀メラニンの生成を抑制しながら乱れた角質細胞の代謝を正常化します。アルブチンと代謝を整えるリムーブV-A配合。医薬部外品。(資生堂)



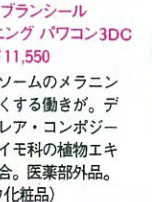
**ビタミンC
誘導体
プレミアム
ホワイト3 セラム**
30ml ¥10,500

◀2種類のビタミンC誘導体複合成分、デンドロカッター配合。メラニンへの3つのアクションで美白に。医薬部外品。(ヘレナ ルビンスタイン)



**カネボウ ブランシール
ホワイトニング パワコン3DC**
40ml ¥11,550

◀メラノソームのメラニン密度を薄くする働きが。デイオスコアラ・コンポジット(ヤマイモ科の植物エキス)も配合。医薬部外品。(カネボウ化粧品)



試してみました!

下川ともさん
(Caz読者モデル・25歳)



サラッとしているのに、保湿力もあり! 塗った直後もべたつかず、時間がたってもほどよいしっとり感をキープできます。

ボードコーセー
センセーショナルホワイト
ホワイトニングモイスチャライザー
120ml ¥4,725

◀つけた瞬間に透明感がアップ。ホワイトニングレシチン配合。(コーセー)



豆乳ドリンク
◀豆乳には抗酸化作用のあるビタミンEも豊富。肌老化を防ぐレシチンも多く、肌がいいこといっぱい! パナナやきなことミックスしても美味!

**シート
マスク
で
美白ケア**

**10分間の集中美白!
パックです。ペシシャルケア**

美白成分が高配合されたシートマスクは、その密閉効果で集中的に成分を行き渡らせる美白ケアの強力サポート! 週1回程度、普段のスキンケアに組み込んでみて。「ストレスもシミを作る原因になりますから、パック中は好きな音楽を聴いたり、アロマキャンドルを灯したり、心と肌の両方をリラックスさせることが大切です!」片桐先生。



**ホワイトライト
フライトニング マスク**
16ml×6枚 ¥9,450

◀厚手のピュアコットンマスクに美白エッセンスが浸透。医薬部外品。(エステイロダー)

**一点集中
アイテム
で
美白ケア**

**スポットタイプで
色ムラを埋める**

「全体のトーンを明るくしつつ、シミができた部分こそ、シミができた部分こそ、でない部分のコントラストを埋めていくのが、シミを目立たなくする近道!」片桐先生。そんな美白ケアを表現するのが、シミにピンポイントで働く一点集中アイテムです。おすすめはシートマスクとのW使い。目立つシミにスポット美白コスメを塗り、シートマスクを重ねれば美白アップ!

**ブラン エクスペール
メラノCx セラム**
30ml ¥10,500

◀24時間持続型ビタミンCが目立ってきたシミに効果を発揮。(ランコム)



**デルマQII ホワイト
スポットシート**
大7枚・小21枚(6シート) ¥5,040

◀ハイドロキノン誘導体、高濃度油溶性ビタミンC、クラブリジンの三大美白成分配合。(フューチャーラボ)

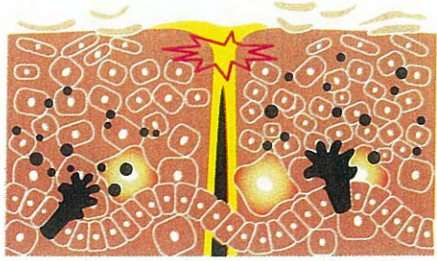
**レシチンで
シミ退治**

**毎朝の豆乳と美白コスメで
レシチン摂取、潤う白肌に!
塚本理絵さん(モデル)**

「毎朝豆乳を飲み始めてから肌がプルプルに! パナナなどと混ぜて飲むのもおすすめです。肌の調子がいいと、美白コスメの効果も高まる感じ。シミやソバカスも出にくくなった気がします。」



美肌を生かし、「美的」(小学館)、「VOICE」(講談社)など、数々の美容雑誌で活躍。



↑肌に残った皮脂が活性酸素と反応し、過酸化皮脂に変化。メラノサイトが暴走し、メラニンが大量発生します。

毛 穴に詰まった皮脂が活性酸素と結びついて酸化すると、過酸化皮脂に変化します。これが、皮膚細胞を傷つけ、肌老化のスピードを速める。別名「肌サビ」と呼ばれる物質。肌の弾力やハリを維持するコラーゲンやエラスチンなどの組織を破壊し、肌を老化させるだけでなく、ターンオーバーを停滞させメラニンの排出を抑制します。

「活性酸素が発生すると、メラノサイトがそれを刺激として捉え大量のメラニンを生産することも判明結果、シミを大量に作り出すことにつながるのです」(片桐先生)。これからのシミ対策は、UVケアと同時に、活性酸素を抑制する抗酸化ケアが重要だ。分泌された皮脂やメイク汚れなども酸化して過酸化皮脂質になるので注意!

Step 3 抗酸化ケア

最後に活性酸素を抑え、肌サビを作らせないこと!

紫外線ケアだけでシミ対策は成り立ちません。大切なのは肌細胞自体を傷つける活性酸素を除去し、肌サビとよばれる過酸化皮脂質を作らせない抗酸化ケアを同時に行うこと。これが次世代美白ケアのポイントです!

洗顔で抗酸化ケア

余分な皮脂を除去し肌サビを防止!

きちんと洗顔ができていないと、肌に残った皮脂とメイク汚れ、古い角質などが混ざり合い、毛穴が詰まります。そこに皮脂が溜まり、酸化すれば過酸化皮脂質になるので、シミ予防には洗顔も重要です。生理前は皮脂分泌が過剰なので、より丁寧な洗顔を意識して、ただし皮膚を強くすると色素沈着を起す危険性があるので、たっぷりの泡でやさしく洗うのが基本です。

アンスタン ビュール コンフォーティング クリーム クレンジング 125g ¥4,410

配合のハニーリーフが抗ウイルス & 抗酸化力を発揮。(イヴ・サンローラン・パルファン)

トマト石鹸 マイルドスキンソープML 80g ¥892

↑抗酸化力はビタミンEの約100倍といわれる、トマト・リコピンを配合。(マイダス)

美容液で抗酸化ケア

抗酸化美容液で活性酸素を抑制

活性酸素を防ぎ、シミを改善していくには、美白美容液と抗酸化美容液を併用するのがおすすめ。どちらも成分が凝縮されており、一緒に取り入れることでパワーが倍増! より効果的なシミ対策ができます。活性酸素が怖いのは、その発生を自覚できないまま、ある日突然、大きなダメージとなって肌に出現すること。そうならないためにも、美白と抗酸化、両輪のケアが大切。

スキン フィットネス x2 エッセンス 30ml ¥6,825

↑オリーブの高い抗酸化力に着目。葉と実のWオリーブ成分で、活性酸素に対抗。10/15発売。(ピオテルム)

アスタキューア モイスチュア エッセンス 30ml ¥10,500

↑活性酸素に働きかける天然アスタキサンチンにトコトリエノールをプラス。マリノコラーゲン入り。(ナチュラル)

試してみました!

原口今日子さん (OL・28歳)

怖い活性酸素対策は早いほうがいいかも! と思いトライ! コクがあり肌がしっとりするので、冬も使い続けようと思います。

サプリメントで抗酸化ケア

体内から活性酸素に対抗

体内からの抗酸化ケアは、手軽に摂取できるサプリメントで。数あるビタミンのなかでも抗酸化作用が高いのは、ビタミンCとE。一緒に摂取するとその効果が増強され、障害を受けた細胞を修復・再生する働きがあるとされています。また、コエンザイムQ10やアスタキサンチンなども最近注目された抗酸化成分。生活スタイルに合わせて、上手に取り入れてみましょう。

コエンザイムQ10 60粒 ¥4,095

↑1日2粒で、加齢などで失われるコエンザイムQ10を100mg摂取可能。ビタミンEやB群もプラス。(サブ、サブヴィータ)

ビーマックス カプセル 60カプセル ¥7,140

↑抗酸化作用をもつアスタキサンチンを配合。そのパワーはビタミンEの約1000倍! (ライフ・マックス)

HICEE E-class Vitamin C+E ハイシー-Eクラス 32包 ¥2,380

↑シミ・ソバカスの緩和にすぐれたビタミンE・C製剤。飲みやすいサラサラの顆粒タイプ。(武田薬品工業)

クリニックで抗酸化ケア

レチノインでシワ&美白対策

「衣理クリニック」では、シミ対策にたるみやシワなど、アンチエイジングケアを組み合わせた「アンチエイジングスペシャル」(12万円)を実施。コース内容は、コラーゲンを増加させる最新型フォトセラピー「アイクリアX-L」(8回)とケミカルピーリング(3回)とともに、ホームケアとして美白成分のハイドロキノンや抗酸化成分のレチノイン酸が処方されます。

↑先陣からレーザーを放射。診療台はマッサージ機能付き。

↑数回のレーザー照射で、シミはかなり消滅。同時にエイジングケアも。

↑加齢で右ほおにシミが出現。大きく濃いこともあり、かなり目立つ。

↑アロマが香る、清潔で明るい院内。メイクルームも完備されています。

「マルセイビル1F」衣理クリニック

丸の内線 丸の内駅 丸の内線 A3出口 山手線 有楽町線 有楽町線 有楽町線 有楽町線

DATA ☎03-5625-9938 ⑤墨田区菊川3-20-9 マルセイビル1F ⑥10:00~21:00 ⑦水・隔週日曜 ※1回の施術もあり。