

そもそも、なぜ12時前に寝ないといけないのですか？

「美肌は夜つくられる」というのはもはや常識。でもちょっと待って。睡眠が美肌をつくるメカニズムについて、あなたはきちんと知っていますか？

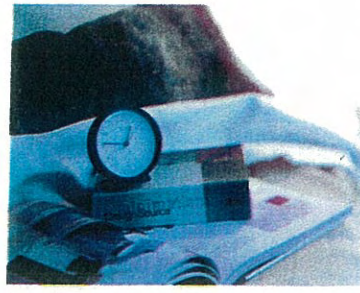
理想は12時就寝の6時間睡眠。それが無理なら質のよい睡眠をとる工夫を。

昔から「肌は夜つくられる」というけれど、肌と睡眠はどんな関わりを持っているのだろうか。

「肌は夜つくられる」といわれるのは、眠っている間に肌再生が行われるためです。そして、それを促進するのに必要なのが成長ホルモン。これによりタンパク質合成が行われ、新しい細胞が生まれます」(資生堂ビューティーサイエンス研究所・宇崎浩美さん)

美肌には睡眠が大切とはいえ、ただ寝ればよいわけではない。「睡眠は15時間サイクルで、深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を繰り返す」(小曾根先生)

人たちが美肌を保つには？「深夜2時、3時になると体温が下がってしまっているため、寝つきも悪く、徐波睡眠にも入りにくくなります。徐波睡眠は体温が下がっていくときに入りやすいので、寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをすることでいいでしょう。その後の体温が下がりやすくなり、徐波睡眠に入りやすくなります」(小曾根先生)



り返します。ノンレム睡眠の中には、最も深い徐波睡眠があり、これに入ることが質のよい睡眠です。そして、この徐波睡眠に入ると成長ホルモンが分泌されるといわれています(左図参照)「東京慈恵会医科大学・小曾根基裕先生」

徐波睡眠に入りやすいのは夜10時から12時。この時間帯は体温の下がり方が大きくなり、眠りにつきやすくなる。

「生体リズムを考えると、12時までに寝て、15時間サイクルを4回繰り返す6時間の睡眠が理想です」(小曾根先生)

ならば、12時までに寝られない人たちが美肌を保つには？「深夜2時、3時になると体温が下がってしまっているため、寝つきも悪く、徐波睡眠にも入りにくくなります。徐波睡眠は体温が下がっていくときに入りやすいので、寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをすることでいいでしょう。その後の体温が下がりやすくなり、徐波睡眠に入りやすくなります」(小曾根先生)

就寝時刻が遅くても質のよい睡眠をとる努力次第で、肌再生も不可能ではない。

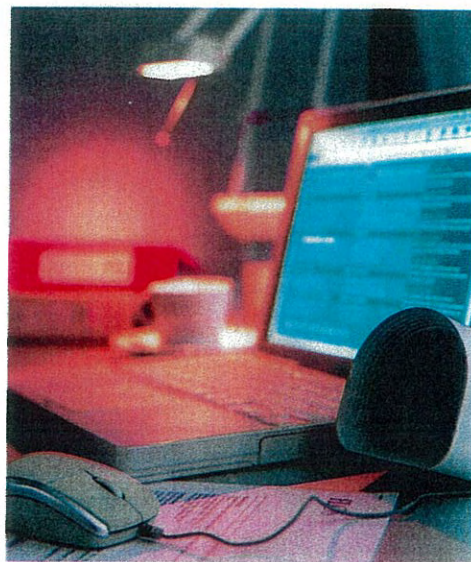
乾燥、くすみ、ベタつきetc. 実は睡眠不足が原因のひとつです。

本来なら、日中に受けたダメージは睡眠中に修復される。しかし、「質のよい睡眠がとれないと成長ホルモンの分泌量が減り、肌再生がスムーズにいかなくなります。それが原因で不調やトラブルが起きることも少なくありません」(衣理クリニック・片桐衣理先生)

角質層の保湿力低下による乾燥、ターンオーバーの乱れによるくすみ、皮脂の過剰分泌によるベタつきや毛穴の開きなど、実は肌トラブルには睡眠不足が関わっている。しかも、トラブルは、寝たからといって解消するわけではない。

「20代前半だと寝不足で肌力が低下しても、その後に十分な睡眠をとれば素早く回復します。しかし、30代になってくると、肌本来のターンオーバー機能も低下してくるため、正常に戻るには時間がかかるようになります」(カネボウ化粧品 フィールド・マーケティンググループ・工藤美佳子さん)

睡眠は言うなれば肌再生工場。美しい肌のためには、質のよい睡眠をとることが不可欠だ。



こんな私の生活、
肌にどんな影響がありますか？

Q 昨日は3時間、今日は8時間、一定の睡眠がとれません

A 「睡眠メカニズムの特徴として、前日の睡眠内容は翌日の睡眠に大きく影響します。睡眠時間が定まっていなくて、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスが崩れてしまいます」(小曾根先生)

Q 週末は4日はお酒を飲んで帰宅します

A お酒を飲むとぐっすり眠れそうイメージがあるけれど、実は質のよい眠りは期待できない。

その結果、成長ホルモンが多く出る徐波睡眠も乱れて正しい肌再生が行われなくなる。つまり、普

「ティチオ」デスクランプ¥45,000/ヤマギワリビナ本館☎03-3253-5111
左上の写真：時計¥5,250/リビング・モティーフ☎03-3587-2784 ラビット
ファークッション¥21,000/コレックス リビング☎03-5784-5612 カシミ
アブランケット¥93,450/イクスシー(カッシーナ・イクスシー)☎03-5474-90
01) フラットシート¥54,600/カトリヌ・メミ青山店☎03-5468-5625 洋
書協力/ビブリアファル☎03-3582-2707

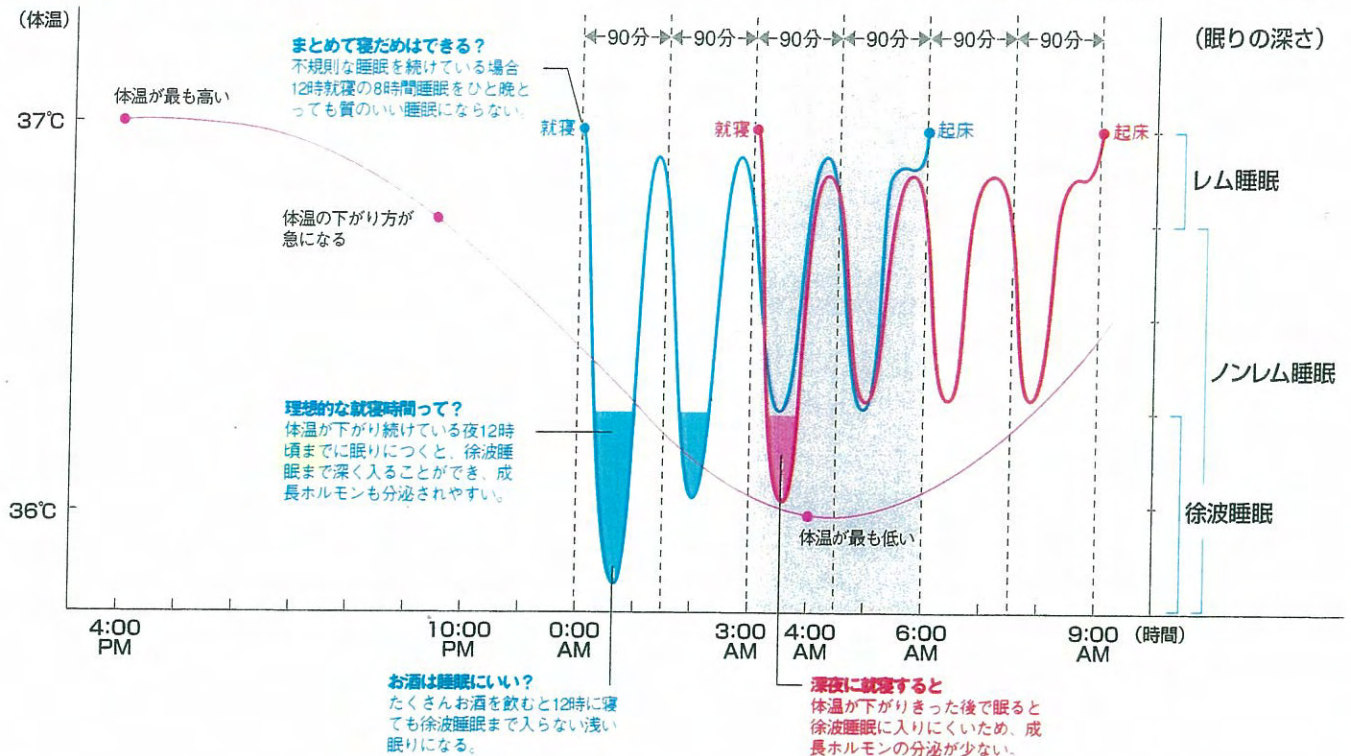
＜同じ睡眠時間でも成長ホルモンの分泌はこんなに違う！＞

A子さん 0:00AMから6時間睡眠

B子さん 3:00AMから6時間睡眠

徐波睡眠とは

体温が下がっていくときに眠ると入りやすい深い睡眠のこと。このときに肌の再生に必要な成長ホルモンが分泌される。



宇崎浩美さん
資生堂ビューティーサイ
エンス研究所 副主事
研究員。女性ならではの
視点で肌とスキンケア
Aの研究に携わる。



小曾根基裕先生
東京慈恵会医科大学
精神医学講座講師。日
本睡眠学会認定医とし
て雑誌やテレビでも分
かりやすいお話を。



片桐衣理先生
衣理クリニック表参道
(内科・皮膚科) 03・57
86・0077) 院長。女医
としての的確なアドバ
イスが支持を集める。



工藤美佳子さん
カネボウ化粧品フィー
ルド1マーケティング
グループ アシスタント
マネージャー。豊富な
知識で理論を展開。



河合通雄さん
花王スキンケア研究所
主席研究員。肌のメカ
ニズム、スキンケアの
効能など幅広い知識は
女性の強い味方。

A 「成長ホルモンが分泌され
る徐波睡眠は、入眠後ノン
レム睡眠に入ってから約30〜40分
で始まり、しかも15時間サイクル
の1回目も最も深い。その後は
徐々に浅くなっていくので、
午前3時以降に寝ると徐波睡眠に
は入りにくいのです(上図参照)」
(小曾根先生)

つまり、午前3時から10時間寝
るよりも、6時間でもいいから成
長ホルモンが分泌される夜10時か
ら12時の間に寝たほうが、肌のた
めにははるかにいいということに
なる。睡眠は時間の長さではなく、
眠る時間帯が重要なのだ。

Q たった10時間
寝れば大丈夫？

「普通、体温が下がり始めるとこ
ろで入眠するため、深い睡眠(徐
波睡眠)が得られますが、朝にな
ってから眠りにつくと、体温が上
がってるところで入眠するので、
体温リズムと睡眠の関係が乱れ、
睡眠内容も悪化してしまいます」
(小曾根先生)

「少量のアルコールは寝つきをよ
くしますが、大量の飲酒は15時間
の睡眠サイクルを壊してしまいま
す。ノンレム睡眠に入るものの、
徐波睡眠には入らないため、質の
よい睡眠とはいえません。また、
後半の眠りが浅くなるので朝方に
目が覚めてしまい、眠れなくなる
ということも」(小曾根先生)

Q 週1〜2回は夜勤があり、
夜に睡眠をとれない日
があります

「夜眠らないということは、
日中活動して、夜に睡眠を
とる本来の生体メカニズムが崩れ
るということ。つまり生体時計が
狂ってしまうことになる。」
「普通、体温が下がり始めるとこ
ろで入眠するため、深い睡眠(徐
波睡眠)が得られますが、朝にな
ってから眠りにつくと、体温が上
がってるところで入眠するので、
体温リズムと睡眠の関係が乱れ、
睡眠内容も悪化してしまいます」
(小曾根先生)

menu

- ① まずはローションを替える。選ぶポイントは高保湿力！
日中に失われた水分を、まずはローションで取り戻す。次のケア成分も浸透。
- ② たった30秒のマッサージがプラス1時間の睡眠に代わる！
わずか30秒で夜の間に肌がぐんぐんよみがえる！
- ③ 美容液をスキップしても、ナイトクリームを忘れない。
翌朝のうるおいのカギはナイトクリームが握っている！
- ④ メイク落としは基本中の基本！ 深夜帰宅で素早く完璧に落とすには？
メイクを落とさないで寝てしまうのはシミやシワの原因になる！

1 まずはローションを替える。 選ぶポイントは高保湿力！

クマ、くすみ、むくみ…寝不足によるトラブルはさまざまで、それぞれに対処法はあるけれど、その大前提となるのがうるおい。エアコンによる乾燥、外に出れば紫外線と、日中の肌はつねに水分が奪われる状態にさらされている。「空調の効いた室内では、自然の湿度の中にいるのに比べて、肌の水分量は約半分以上に低下してしまっています」（工藤さん）

さらにそれに拍車をかけるのが夜のメイクオフ。

「水分保持機能が下がっているところへクレンジング、洗顔をすることでさらに水分が奪われます」（花王スキンケア研究所・河合通雄さん）

十分な睡眠がとれていてもクレンジング後は水分不足になっている。寝不足ならば肌状態はさらに低下し、もはや砂漠状態。肌を回復させるためには、まず水分が必要なが分かります。では、そんな肌にとって、洗顔後、ケアの一番最初につけるローションには、どんなものがあるのだろうか？

「角質層のバリア機能を立て直し、低下したリカバリー機能と保水力を修復する、うるおい効果を備えているものを選んで」（河合さん）

ヒアルロン酸やセラミドなど保湿成分がたっぷり入っていることや、水分の浸透にすぐれていることが条件。とろみのあるテクスチャーなら肌あたりがよく、疲れた肌にもやさしい。乾燥が激しい場合、1回つけただけでは十分に行き渡らないので、2〜3度重ねづけすることを習慣にしよう。また、特に乾燥している目元や口元は、コットンに含ませてローションパックを行うとふくら感が格段に上がる。高保湿ローションは寝不足肌をしつとりとよみがえらせてくれるのだ。

だからといってローションだけつければOKというわけではない。「せっかく保湿してもローションだけでは蒸発してしまいます。必ずその上からクリームの油分でふたをしてうるおいを閉じ込めることが必要です」（片桐先生）



高保湿力が自慢のローション

1.ローション イドゥラ ¥5,460 (シャネル)

肌のバリア機能を強化して乾燥しにくい肌にする。

ドライスキン対応ミセル。独自のマイクロカプセルに閉じ込められた保湿成分が、段階的に肌にうるおいを与え続ける。寝不足が続いて乾燥した肌にはうれしい処方。

2.イドラ 24H モイスト ローション ¥2,940 (ロレアル パリ)

24時間乾かない肌へ導き、ミネラルやビタミン補給も。

みから水分を補うだけでなく、肌自らがうるおう力を引き出す。使い心地はみずみずしく、高い保水力を実感できる。疲れた肌に必要なミネラルやビタミンも配合。

3.サタイルリセット アクア N ¥4,200 (イファサ)

肌表面と肌内部の両方から高い保水力をキープする。

特殊分子の複合体で肌の上に人工の水層をつくり、植物性保湿成分で肌内部の水分を増量。さっぱりとした感触ながら、使用後は「たっぷりと水を含んだ肌」を実感できる。

4.ハイトフォース ローション ¥4,200 (アウエイク)

「肌にダムをつくる」発想で保水力をサポート。

肌の貯水力を呼び覚まし、乾燥やシジフを防ぐ。まるでやさしいクッションが覆った肌にあたたかい。セラミドを高配合しているの、つけた直後の高いしっとり感が長時間持続。

5.エスト ザ・ローションⅢ ¥5,250 (花王ソフィーナ)

新配合のうるおい成分が肌に溶け込むように浸透。

従来品にはない、植物系やアミノ酸系の保湿剤を新配合。さらに、肌に溶け込むような浸透感を実現し、肌表面にいつまでも残らない。肌タイプ別にI〜IVの4種類が揃っている。

6.ライト ムーヴ ローション ¥4,200 (ハルファン・クリスチャン・ティオール)

うるおい循環のしくみを特許成分が動かす。

中央アジア産の希少植物由来の特許成分システンを配合。皮膚内のうるおい循環作用を活発にする。1日の疲れでこわばった肌がしなやかに。

7.イトラ・テトックス モイスタライジング ローション ¥3,990 (ヒオテルム)

さらさらのテクスチャーなのに、一瞬で肌がしっとり落ち着く。

ナノレベルまで粒子を小さくした成分が、肌の奥まで瞬時に水分を届け、香りもすがすがしく、気持ちよく、すっと落ち着いていく。

8.KANEBO YUSUI ルースンハリアローションⅡ ¥4,200 (カネボウ化粧品)

バリアをゆるめた肌に、たっぷりの水分と保湿成分を。

肌のバリアを一時的にゆるめ、水分と有効成分を効果的に浸透させる。独自のテクニクを持つI・IIの2種類あり、Iは、チタニウム。

少ない睡眠時間しかとれなくても、ちょっとしたひと手間できいキキ肌にする、ナイトケアのテクニクを紹介

寝る前のケア次第で、4時間睡眠でも たっぷり8時間寝た肌になれる！

3

寝てる間にも栄養補給、水分キープと大活躍。
美容液をスキップしても、ナイトクリームを忘れない。



ミニマムに済ませたい深夜帰宅のスキンケア。最低限のスキンケアだけサッと済ませてベッドにもぐり込む、なんてことも多いはず。でもそんな肌にごそ加えるべきステップがナイトクリームだ。

ダメージを修復して肌の生まれ変わりを助ける。

では、なぜ寝不足肌にナイトクリームが有効なのだろうか。

「スキンケアにおいて、成分が最も複合的に配合されているのがクリームです。肌に活力を与えて、いきいきとした肌に導いてくれます」

(宇崎さん)

「特にナイトクリームは、日中に受けたダメージをリカバーしようとする肌の力をサポートして、寝ている間の細胞再生をスムーズにします」(河合さん)

ベタつき感が苦手、という人も多けれど、クリームのこの油分には大切な働きがある。

「カラフル世代は水分保持力が低下しつつあるため、化粧水や美容液で終わらせてしまうと、肌から水分が蒸発して乾燥してしまいます。その蒸発を防ぐのがクリームの油分なのです」(片桐先生)

しっかり浸透させる。

塗り方次第で効き目アップ。

クリーム選びは、まず自分の肌

睡眠不足の肌には必需品のナイトクリーム

**1. レクティフィアンス アンタ
ンス ニュイ クリーム ¥10,605**
シャネル
真夜中にある肌のフィジションに働きかけている間の肌の再生活動に働きかけ、フィジションを保護する。また、ベタつかない軽い使用感とネロリの香りで気分も快適。

**2. リヘアウェア インテンシフ
ナイト クリーム ¥6,825** クリニ
ーク ラボラトリーズ
夜の細胞リズムや修復プロセスに
対応し、集中的に肌をリヘア。エネ
ルギー補給、抗酸化作用、ハリア
ゲン修復といった機能が凝縮されて
いるので、翌朝の肌の弾力が格段に
アップしているのを実感できる。

**3. マルチ アクティヴ ナイト ク
リーム ¥8,400** クラランス
まるで8時間眠ったような美肌を
目指す。肌の自己防御機能を高め
るクリーム。植物由来の成分が保
湿、細胞間の結合強化、栄養補給に
作用。翌朝、目覚めるのが楽しみに

**4. アーシュ エクセール ナイト
クリーム ¥12,600** イウ・サン
ローラン・パルファン
若さや美しさを司るホルモン、DHE
Aの類似成分を配合。塗るホルモ
ン療法として、睡眠中のホルモン調
整や分泌に作用し、美肌へ導く。リ
ッチなのにベタつかない感触も心地い

**5. フェースフロテクション AD
[ナイト] ¥2,625** ル・ミュー
肌の土に存在する善玉菌の育成をサ
ポート。肌表面のバリア機能を保
持し、ダメージから敏感肌を保護
するクリーム。のびのびとしたテクス
チャーなので、肌内部のうるおいもキ
ープ。

**6. ナイタミンス (クリーム) ¥5,2
50** オリジナル ナチュラール リソー
セス
ネロリ、ハニリアンなどのエセン
シャルオイルが心地よい眠りに導
く。眠っている間に、日中にダメージを
受けた肌には、植物性ミネラルが栄
養を与える。

**7. コラゲニスト ナイト クリーム
¥9,450** ヘレナ ルビンスタイン
夜のコラーゲン生成を促進する有用
成分を集中的に配合。同じシリーズ
のセラムに比べ、2倍の濃度になって
いる。成分が肌へ早く吸収させる物
質も配合され、夜遅くに使っても効
果的。

**8. カプチュール R60/80 リンク
ル ニュイ ¥12,600** パルファン・ク
リスチャン・ティオール
シワに押し、1時間後の目に見える
即効性。1ヵ月後の確実な持続性を
追求。独自の成分、ナイト・キ
ューが肌をハリを持たせ、シワの内
側から押し上げて、深くする。

つけるのは寝る直前。睡眠中の肌に 働きかけるユニークアイテム。

少ない睡眠時間だからこそ、
効率よく肌をよみがえらせ
たい。そんな思いに応える
べく、寝る前につけて睡眠
中に効果を発揮するスキン
ケアを取り入れるのも手。
睡眠中の肌メカニズムに基

づいて働きかけるから、美
肌への近道のカギとなる。
基本スキンケア終了後、ベ
ッドに入る前につけるだけ
でOK。翌朝、寝不足を感じ
させない肌レベルを保っ
てくれるスグレモノだ。



**エスト ストレッチアイフィルム
¥7,350** 花王ソフィーナ 肌にな
じませると薄いフィルム状に変化
し、ひと晩中目元をストレッチ
させて、朝のハリのある肌に



**カネボウ パワーリフティング ¥7
350** カネボウ化粧品 シワ消しテ
ィンク効果のある、夜用の目元ハ
リ美容液。つけて寝れば翌朝はヒ
ンと張った目元に



ナイトアミュレット ¥2,625 エテ
ュセ 肌荒れの直接原因を防ぐ。夜
寝る前につけるパウダー スキン
ケアによるベタつきを抑えてサラ
ワラの肌に整える効果も



**フューチャー ホワイト スリープ
ナイト トリートメント (医薬部外
品) 4本入 ¥12,600** ヘレナ ル
ビンスタイン 夜メラニンを誘らせ
て美白効果を高める働きのある美容液



シダストーンセット(布袋入り) ¥2,625 / リビング・モティーフ ☎03・3587・2784

状態を見極めることから。
「ドライ肌の人は油分が多くて、
こっくりとしたものを。オイリー
肌や毛穴の開きが気になる人は、
ジェルクリームなど軽いテクスチ
ャーのものを」(片桐先生)
正しいつけ方をすれば、さらな
る効果アップにもつながる。
「両ほお、額、鼻の頭、あごの5
カ所にのせたら、やさしく顔全体
にのばします。手のひらのぬくも
りで浸透させるようになしまして」
(宇崎さん)
「特にダメージを受けている部分
には、しっかりと重ね塗りをしてし
よう。朝起きてしっとり吸いづく
ような質感になっていれば、肌再
生がきちんと行われたといえるで
しょう」(河合さん)
睡眠時間が少なく、自力では正
常な肌再生がしにくい寝不足肌
にとって、活性化をサポートする
ナイトクリームは頼りになるマス
トアイテムだ。

肌がよみがえる うるおい補給パック

1 マスク コクーン ¥5,775 ハル
ファン クリスチャン ディオール

ガラツキの気になる肌を
なめらかに整える。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

2 トリニク アップ ¥3,675 オリ
ジナル ナチュラル リノーセス
化粧水も弾いてしまう
乾燥乾燥肌もしっとり。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

3 アヘンヌ スーシング クリーム
マスク ¥4,200 ヒール フェ
アフル シヤホン

乾燥しやすい敏感肌や
過敏になった肌をいたわる。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

4 ウォーターカーム マスク
¥6,300 ヘキア

揺らぎやすいデリケートな
肌状態を整える。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

5 マスク フォースイトラタン
ト ¥5,145 シャネル

乾ききった肌に水分を与え、
一日中ぶるぶるを持続。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

6 イシマ モイスチャライジング
マスク ¥8,400 ケラン

メイク下地として使えば
ずっとうるおい補給。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

7 ルナソール インウィ コラスマ
スクール ¥3,675 カネホウ化
粧品

開ききった毛穴を引き締め、
つるんとした肌に見せる。

「お肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。肌の乾燥やダメージをケアして、肌の水分を補給し、肌の弾力を回復させる。」

menu

- 1 朝5分のパック。これが寝不足肌へのうるおい補給に効果絶大！
夜ではなく、朝のパックでうるおいを急速チャージして。
- 2 日中の肌老化を防ぐ！ だからアンチエイジングは朝に。
ダメージと徹底抗戦するため、朝こそアンチエイジングを。
- 3 朝起きてビックリの肌トラブルには即、対処する。
クマ、くすみ、むくみはメイクで隠さず、ケアで根本的に解消！
- 番外 内側からもスキんケア。朝食&サプリメントで栄養をチャージ。
肌にいい栄養素を手間をかけずにとれる朝食があった！

1 朝のアンチエイジングの第一歩はうるおい補給。 朝5分のパックは効果絶大！

十分な睡眠がとれないと肌の再

生がきちんと行われず、肌は不安

定な状態。トラブルも起こりやす

い肌になっている。さらに昼間は

紫外線や大気汚染など、肌にダメ

ージを与える要因もいっぱい。こ

れによって、肌は日中一気に老化

してしまうのだ。

「肌老化の大きな原因のひとつは

乾燥です。十分にうるおっていない

いと栄養が行き渡りにくく、肌そ

のものの力が低下するので、ダメ

ージも受けやすくなってしまいま

す」(宇崎さん)

そこで朝のスキんケアに有効な

のが保湿力の高いパック。ここに

ワンステップ加えることで肌状態

は格段にアップする。

「たっぷり水分を与えれば、角

質層がうるおって、バリア機能ア

ップ、ダメージからの保護、メイ

クのりがよくなるなど、メリット

がいっぱいなんです」(片桐先生)

3〜5分くらいの短時間ででき

るパックなら洗顔後、塗っている

間に歯磨きなどをして、その後サ

ツと洗い流せば完了。意外と簡単

にできる。パック後のしっとり

うのおった肌は活性が高まって、

その後の化粧水や美容液などの浸

透もよくなる。

睡眠不足で時間のない朝こそ、

エイジングに立ち向かう肌づくり

をかなえるパックを取り入れたい。



ただでさえ忙しい朝、スキんケアはできるだけ簡単に済ませたい。もちろんその短い時間を有効に使って、日中に受けるダメージから肌を徹底的にカール

寝不足肌の朝のケアは アンチエイジングに集中して。

menu

- ① 平日にたまった古い角質や汚れを徹底的に大掃除。
ゴマージュやスクラブなどで毛穴の奥まできれいに。
- ② 平日は奪われる一方の水分や栄養分をスペシャルパックで充填。
次の1週間を乗りきるカギはこのパックが握っている！

クリアな肌を取り戻す強力アイテム

- 1.ホア ミニマイサー リファイン
ンク マスク ¥3,150(クリニク
ラホトリース)
- 4.ユーアーケッチンクウォーマ
ー ¥3,990(オリジス ナチュラル
リソース)

3つの働きで
クリーンな毛穴をキープ

クレイが毛穴のつまりの除去、引き
締め、穏やかなエクスフォリエーシ
ョンを3つのアプローチで徹底的に
大掃除する。 Tiefenreinigung マ
スク 爽快感ある使い心地

- 2.薬用 清肌晶 ホワイトニングマ
スク(医薬部外品) ¥2,415(コ
ーセ)

毛穴の黒ずみとシミを
一挙に退治する黒いパック

毛穴の黒ずみや角栓をすっきり除去
しながら、同時に美白もかええるヒ
ールオフマスク。和漢植物エキ스가
毛穴もシミも目立たない肌へと導く

- 3.ホア ジニアス セラム ¥8,400
(ヘレナルビンスタイン)

皮脂毛穴とたるみ毛穴、
マルチな効果が頼もしい
過剰な皮脂による毛穴の開きや赤み
と、加齢による毛穴のたるみやハリ
のなさ、どちらにも対応する毛穴引
き締め効果のエキスパート。つけた瞬間
にキュッとすくすくするのを要感

肌を温かく包んで
毛穴の汚れを一掃

じんわりとした温熱効果で毛穴を開
かせて、クレイで汚れを吸着するマ
スクは、度れた肌を癒す効果も。ミ
ニオールも補給。みずみずしくな
る肌になる

- 5.ターマホリッシュシステム(8回
分) ¥26,250(フリスクリフティ
フ)

本格的なピーリングで
肌が生まれ変わる！

クリニクで行われているフリスクリ
フターが自宅でできるシステム。ピー
リング後のデリケートな肌を
きっちり保護する3ステップ

- 6.オルラヌ マスク ヒュリファン
 ¥6,090(エル・インターナショ
ナル)

皮脂量を正常にしながら
肌表面はみずみずしく
皮脂分泌をコントロールしながら毛
穴の汚れを取り除くので、オイリー
肌にぴったり。フレッシュなテクス
チャーが、肌をすっきりと整える

1 ディープクレンジングで 徹底的に落とす！

一日中ファンデーションや皮脂、
汚れがついた肌は、本来なら毎晩
きちんとオフするべき。やむをえ
ず最小限のクレンジングで済ませ
ていると毛穴が詰まったり、古い
角質がはがれにくくなる。

「この状態を続けていると毛穴の
開きや黒ずみ、くすみにつながり
ます。角栓などは定期的な大掃除
でリセットすることをおすすめし

ます(河合さん)
週末にはスクラブ入りの洗顔料
やパック、古い角質を落とすディ
ープクレンジングを習慣にしよう。
「毛穴ケアの前に入浴したり蒸し
タオルを使うなど、毛穴を開かせ
ておく」と効果的。くすみが気にな
る人は剥離作用のある成分AHA
入りのものをおすすめ(片桐先生)
ただし、やりすぎには注意を。

平日はとにかく少しでも睡眠を確保したい！そのために十分なケアができていない人は、週末に肌のダメージを一掃！

平日は無理！ ならば肌の健康は 週末のこととんケアで回復！

