

成長ホルモン  
活発な夜が  
ケアしどき!

噂の

# 眠っている間に、肌トラブ 新・夜系

冬ぶるスキンケア

PART

3



新製品が  
続々登場!



肌トラブルが急増する冬を目前に、新製品が続々と登場。  
なかでも、成長ホルモンが活発になる夜に注目したアイテムも  
そろっています。肌の悩みに効果を発揮するおすすめ商品を紹介します!

取材・文/もりたじゅんこ 撮影/鈴木希代江(モデル)、小川剛(商品)、  
山下昌身(切り抜き)、田子美香(44ページ「快いた組」スタイリング/金子B(モデル)、  
太田サチ(商品) ヘア&メイク/竹輪理恵 モデル/生田さやか  
レイアウト/デザインオフィス・シーワン



●お話をうかがった方



皮膚科・内科医  
片桐衣理さん  
衣理クリニック表参道(☎  
03-5786-0077) 院長。夜  
ケアの有効性やコスメの選  
び方についてアドバイスを  
いただきました。

花王株式会社 須藤左奈恵さん  
パーソナル事業本部 学術・美容情報室。薬剤師  
の資格を持ち、ドラッグ系コスメの情報に精通。  
ボディのトラブルについて話をうかがいました。

グレートップス1万395円/ヴィクトワール(ナイガイアパレル)  
パンツ8295円/エレッセ(ゴールドウイン)

The Sleeping

肌悩み **3**位  
**シワ**  
wrinkle

# 肌の加齢をアンチエイジング アイテムでストップ

ANSWER...深く刻みこまれる前に専用アイテムを投入!

冬になると目もとや口まわりが乾燥してシワが増える...というのがサier世代に多い悩み。シワは浅いうちなら毎日のケアで十分に解消できます。手遅れにならないうちに、専用ケアを始めましょう。

まずは保湿対策。そのうえで、真皮のコラーゲンを増やして内側からふくらませる

シワには大きく分けて2種類ある、と片桐さん。「いわゆるちりめんシワと呼ばれる浅いシワと、深く刻まれた加齢シワがあります。乾燥が原因のちりめんシワは、潤いを十分に与えることで回復しますが、深いシワは、真皮にあるコラーゲン繊維などの衰えが原因なので、肌の深部に働きかける専用のケアが必要に」。肌の奥まで到達するように配合された、リンクルケア専用の美容液を1本用意するのが賢明といえそう。「コラーゲンを育てるためには、質のよい睡眠をとって、成長ホルモンを十分に分泌させるべき。寝る前に美容液などで栄養分をたくさん肌に送りこみ、深く眠ることが効果的です」(片桐さん)



あのボトックス注射の気分が味わえるってすごい!

ゆるんだ肌をピンとストレッチするサポート感!

アロマ効果を感じるぜいたくな使いごちが魅力!

これで解決! アンサーコスメ

**5** 3つのミネラルが結合し肌バランスを整える!  
トリプルDNA配合。ナチュラルバイヴァルモン モイスチュアライジング ウィズア クリーム 50g 1万1550円/ミック「メロンのような香りで、肌も心もほぐされるよう」(久保田さん)

**3** 表情ジワを集中ケアするストレッチ美容液  
目もとなどのポイントケアに。ヴィザジスト リンクルコレクター 7ml×4本 1万3850円/アレクサンドル ドゥ バリ「ピンと引きのぼすようなストレッチ感が効いてる! って感じ」(横さん)

**1** 3週間でシワが半分に!? 即効力が魅力のクリーム  
肌表面をなめらかにし、顔のコリを取ってシワの原因を予防。リンクル ディクリース 50g 5775円/ロレアル パリ「膜を張るように、つけた瞬間、小ジワ部分がつるんとなめらかに!」(横さん)

**4** シワの前兆「肌ゆるみ」を予防  
特殊ポリマーが、肌全体をストレッチさせてハリ感を導く。リンクル ショット エッセンス 50ml 1万2600円/ポーラ「サラットとして、肌に吸いこまれるよう。クセになる気持ちよさ」(小川田さん)

**2** シワ取り注射に似た成分で目尻の表情ジワをケア  
表情筋の緊張をおさえる成分を10%も配合。リンクルアウェイ エッセンス 29g 6510円/ハウス オブ ローゼ「肌にやさしそうな自然な香りながら、張り感もばっちり!」(藤原さん)

わたしのおすすめはコレ!

2はさりげない香りでくつろいだ気分になれるそう。塗ったあとはシワがのびるようなこごちよい実感。私の定番にします。(藤原さん)



肌悩み **4**位  
**たるみ**  
flabby

ANSWER... 睡眠中の代謝を高めてたるみを防ぐ  
**リフト系クリームで翌朝の輪郭を変える!**

重力でつねに下に引っ張られている皮膚をリセットするのは、横たわって肌の再生を待つ夜の睡眠時間。寝る前のたるみケアを習慣にすることで、肌のハリが変わってきます。

新陳代謝が活発な夜だから、コスメで栄養分を送りこんでさらに代謝を促進

一日外で過ごす足がパンパンにむくむように、顔も重力を受けているので、リンパが下に向かって流れ落ち、顔全体が下垂してきます。その状態が毎日続くと、皮膚がのびきつたるみが定着化。それを予防するには、寝ている間に1日の疲れをリセットすることが肝心なのです。最近には肌ネットをはるようになりハリを保つ高機能コスメが充実!「睡眠時は皮膚の表面温度が上がって1日のうちで最も代謝が活発になります。だからその活動を助けるような集中ケアを心がけて」片桐さん。時間があればマッサージを行い、さらに代謝サポート効果のあるエイジングケア化粧品で、肌に十分な栄養分を送りこむケアを習慣に。



キャミソール1100円/ピーチ・ジョン・ザ・カタログ



吸いつくような  
触感で  
たるみが  
上がりそう

リッチな  
質感と香りが  
ぜいたくな気分  
にさせてくれる

スリットとのびて  
クリームが  
苦手な人に  
いいかも!

これで解決! アンサーコスメ

**5** 肌内部に一気に入りこむ  
並はずれた浸透力  
素早く浸透する処方技術のエイジングケアクリーム。DEW EX セルアシスト 30g 2万1000円/カネボウ化粧品  
「こっくりしたリッチなクリームが、一気に肌に入ってハリが出る」(藤原さん)

**3** バラの香りのシルク入り  
マッサージクリーム  
香り自体にエイジングケア機能が。アッシュユエ EX ローゼアロママッサージクリーム 125g 5250円/カネボウ化粧品  
「うっとりする香り。この効果なら安いと感じる使いごころ」(金沢さん)

**1** つけた瞬間肌がムチツ。  
ハリを感じる美容液  
細胞の生まれ変わりを整えつつ、肌の奥からハリを導く美容液。セルライフエナジー 50ml 1万500円/ベキュア  
「のびがよくて、つけた瞬間肌がムチムチとゴムのような感触に」(小田田さん)

わたしのおすすめはコレ!

3の独特のもっちり感が、内側からハリをつくる“気分”になります。たるみケア用としては手頃な価格で毎日使えそう。(久保田さん)



**4** 女性ホルモン低下に  
着目したリッチクリーム  
高い浸透力で、肌密度を上げて内側からふっくらとハリを導く。スーブラ ナイトウェア 50g 1万8900円/クラランス  
「オリエンタルな香りは好みに分かれるかも。私はすごく癒されます」(久保田さん)

**2** 寝ている間にはじける  
コラーゲンのカプセル  
コラーゲンカプセルがゆっくりはじけ、肌内部の密度を高める。エリクシール ヴィジュアルリフト EX 40g 5250円/資生堂  
「ほのかな香りにうっとり。この濃厚さがたるみに効きそう」(小田田さん)

ボディの悩み

手足の  
かさつき

hand & foot care

# 皮膚の厚い手足は、角質をやわらかく する成分に注目して

ANSWER... 水仕事によるあかぎれ、角質カサカサのかかともあきらめない!

寝る前は手と足に  
クリームをすりこんで。  
1日1回の「お疲れ様」が  
やわ肌キープの秘訣

手のひらと足裏は、角質層が  
厚い部分だけに、乾燥すると皮  
膚がさけてしまったり、痛みを  
伴うトラブルが発生しがち。  
「手荒れの状態はセラミドが減  
少しているのでセラミド配合の  
ものを。かたい角質には尿素が  
おすすめ。ただしあかぎれは避  
けて」(須藤さん) また湯上り  
りの肌がやわらかいときは、ク  
リームをたっぷり塗ることで、  
肌がかたくなるのを防ぐことも  
できます。「それでも効かない  
ときは、ラップで密封すると効  
果的。寝る前のケアで、ずいぶ  
んと症状がやわらぐはず。ただ  
し、痛みや不快な症状があるこ  
ときは、自己判断でケアしないで、  
医師に相談を」(片桐さん)



手の美白も忘れずに  
注目美白成分  
ハイドロキノン配合

ハイドロキノンとビタミンC誘  
導体で指先まで透明肌に。ラ  
ボス ハイドロハンドクリーム  
50g 1575円/美央製薬  
「手の美白って考えてなかった  
ので、かなり心ひかれました。の  
びもよくて快適」(久保田さん)

これで解決! アンサーコスメ

- 1 エクストラバージンオイル  
配合の自然派ハンドケア**  
4つの美肌ビタミンを含む、皮脂になじ  
みやすいオイルを使用。OL 薬用ハンド  
クリーム 80g 840円/柳屋本店  
「時間がたつにつれ、肌がしっとりして  
くる持続力が優秀」(藤原さん)
- 2 パッケージ×香り×  
使用感すべてに癒し感が  
カモミール配合でとろけるように肌にな  
じむ。ハーバシソフット ハンドクリ  
ーム 20g 336円/ジャンパール**  
「うっとりする香りで、スルッとなじん  
でつけごこちもいい」(久保田さん)



塗った瞬間  
サラサラになる  
べたつきのなさ  
が魅力!

- 3 角質がポロポロ落ちる  
マッサージジェル**  
マッサージするようにこすって、古い角  
質をからめ落とす。尿素配合 角質クリア  
ジェル 120ml 840円/エフィア資生堂  
「洗い流したあとのすべすべ感に感動/  
ひじの黒ずみにも試したい」(藤原さん)
- 4 尿素とアミノ酸のダブル  
パワーで荒れ肌を守る**  
がさつき肌をつるんとなめらかに整え  
る。メディセア つるつるクリーム 50g  
504円/コーセーコスメニエンス  
「効きそうな名前のとおり、本当につる  
つるになりました!」(横さん)



癒し系の  
アロマの香りで  
リラックス  
効果も満点!

- 5 まるで美容液のような  
とろける高級感**  
ビタミンC配合でシミやくすみの予防効  
果も。ビューティデザイナー (フォー  
ハンド) 50g 2415円/リサーチ  
「のびがよく、フェイス用のクリームみ  
たいな使いごこち」(金沢さん)
- 6 爪のケアも同時にできる  
美系ハンドクリーム**  
2種の精油配合で香り高い。ケア&リベ  
ア ハンド クリーム 150ml 3150円/  
ブルームコスメティックス・ジャパン  
「ハーブの落ち着く香りが最高/ 毎日  
のケアが楽しみに!」(小田さん)

- 7 落とす→守る  
2ステップで手を磨く**  
寝る前の特別ケアに、ハンド リチュア  
ル キット コマーージュ 75g、セラム50  
g 6900円/タリカ  
「油っぽいかなと思ったらけど、時間とど  
もにすごい保湿度に!」(金沢さん)

わたしのおすすめはコレ!



天然の精油の香りで手  
のかさかさだけでなく、  
気持ちも癒されました  
(横さん)

こってりとした  
リッチな  
テクスチャーで  
手美容したい!

肌が厚い分、ひび割れやささくれなどトラブルが大きくなりがちなのが手足。  
角質柔軟効果のある尿素やビタミン入りがおすすめです。

睡眠中の肌に集中的に働きかける  
「夜だけ」スキンケアも新登場



安眠を誘う。ハイポテンシー ナイタミンス(クリーム&ローション)ともに50ml 5775円、アイクリーム15ml 5250円/オリジンス ナチュラル リゾーゼ

医療技術を活用した成分配合。リフティール BXL スペシャルセット(エッセンス30ml 8400円、目もと用マスク8組入り) 2940円/フューチャーラボ

「しっとりコクがあり、かなり肌がふっくらした気が」(横さん)



乾燥が進んだら有効なのはクリーム厚く塗ればパツクのかわりとしても

クリームはベタつくから苦手という人も多いけれど、乾燥が深刻ならせめて夜だけでも使うべき、というのが専門家の一致した意見。こっくりとしたクリームで肌をラップのように覆うことで、潤いを閉じこめて逃がさないというのがその理由。加えてスキンケアのなかでも特に有効成分の濃度が高いから、満足な栄養補給を実感できるはず。化粧水やサラツとした美容液だけでは、寝ている間に潤いが蒸発してしまふことも。長時間潤いを持続させるためには、クリームの油分で肌の表面にふたをすることが不可欠。乾燥がひどい日は、クリームを厚めに塗り「パツク」状にして寝れば、朝にはぶるぶるの肌が復活するはずです。(片桐さん)

バターのようなナチュラルなコクがクセになりそう!

表面サラサラ、内側しっとり。理想的な潤い肌に!

肌が包みこまれるような感触はやみつき!



これで解決! アンサーコスメ

13 過敏な肌をやさしく包みみずみずしいジェル感

厚めに塗ってもベタつかない、ウォーター処方のクリーム。ウォーターリーシングマスク 35g 2940円/アロージェ「クリームはちょっと重い、という日でもこれは使えそう」(小田さん)

11 バリアが弱った過敏な肌を守るジェル状クリーム

ブルーエキスなど、肌のバリアを守る天然成分を配合。フルーツバリアクリーム 26g 5250円/RMK Division「とろっと肌をすべる感触。ジェルの軽い質感で飽きずに使えそう」(藤原さん)

9 22種類ものアミノ酸で内側から潤う肌へ

保湿はもちろん、あらゆるエイジングの悩みをケア。Jinoアミノシューティカルクリーム 20g 8400円/味の素kk「のびがよくて、奥までなじんでいるな、と実感できます」(金沢さん)

7 人気クリームの超乾燥肌用バージョンが新たに登場!

肌の再生&活性を促進。リペアウェア インテンシブ ナイト クリーム VD 29g 6875円/クリニーク ラボラトリーズ「かなりしっとり。まるで包帯で肌を包まれてような安心感」(小田さん)

わたしのおすすめはコレ!

コーセーのクリーム(10)は、肌への密着感がピカイチで潤い効果抜群。香りも強すぎず、ちょうどよく残るのが好み。(久保田さん)



12 肌をやわらかく整えて翌朝の化粧ノリもアップ

乾燥でこわつきがちな肌をなめらかに整える成分も。プリモディアル オプティマム ニュイ 48g 8400円/ランコム「内側からしっとり潤ってのに、表面はサラサラして◎」(小田さん)

10 肌本来の水分キープ力を取り戻す、お米のパワー

薬用有効成分として認められたコメ由来のエキス配合。モイシュア スキンリペア クリーム 40g 5250円/コーセー「肌の表面に膜を張り、密閉する感じ。ほのかな香りが好み」(久保田さん)

8 エステ帰りのようなまろやかなコク肌に

シアバターを25%配合のリッチなテクスチャー。シア リッチフェースクリーム 24H 50ml 6825円/ロクシタン「ナチュラル成分で肌にやさしそう。パッケージもかわいい」(横さん)