

短期集中
連載企画
第2回

ティーン時代、ニキビはオイリー肌の象徴だったはずなのに、20歳をこえてからはなんだか様子が違ってきます。生理前になるとポツポツ、イライラが続くとポツポツ、乾燥しているのにポツポツ…。いわゆる「大人のニキビ」は原因が複雑。これ以上繰り返さないためにも、体のリズムに合わせたケアが必須です!

は生理後10日間が勝負!

撮影/鈴木ユーイチ(静物)、林均(取材) イラスト/イダミカ 取材・文/堤ゆかり

22歳の危機を救う
うらちん美肌学

大人のニキビケアは代謝アップがカギ!

「化粧止めや抗生剤などの塗り薬をつけても、大人のニキビの根本的な解消にはなりません」と片桐先生。「大人のニキビの原因は、ストレスやホルモンバランスの乱れ、紫外線乾燥、睡眠不足、加齢…とさまざま。それらが絡み合って肌の代謝を遅くしているために、本来なら自然にはがれるべき古い角質が肌に残って毛穴をふさぎ、炎症を起こしてしまうのです。ニキビを繰り返さない肌にするためには、衰えた皮膚の代謝を上げること。それには、生活習慣の改善はもちろん、女性のホルモンバランスのカギである生理周期に合わせたケアを行うことが有効です」。

ニキビのできる間隔があいてきたら、皮膚代謝が上がってきたサイン。さっそく始めて、肌の立て直しを!

今回お話を伺ったのは



衣理クリニック表参道
院長
片桐衣理先生
衣理クリニック表参道
☎03-5786-0077

美容皮膚科医を開院する以前は内科医としても7年のキャリアを持ち、体の外と内の両側から美肌をアドバイス。繰り返すニキビトラブルを抱える女性たちからの信頼は厚い。

大人のニキビの原因はこの3つ!

その他の要因
加齢や
睡眠不足など



年齢を重ねると、皮膚の代謝がスムーズに行われず、古い角質が毛穴につまりやすい。同じように、睡眠不足も皮膚代謝の低下を促進。睡眠時に活発になる肌細胞の新陳代謝が充分に行われないため、潤いが不足して、皮脂過多状態に。

外的要因
紫外線や
乾燥など

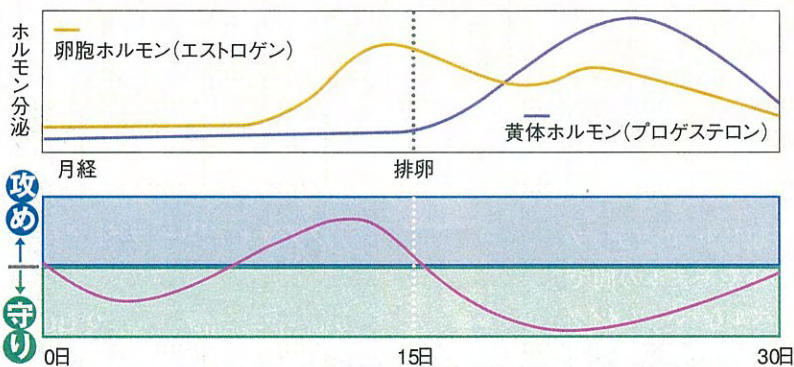


紫外線や乾燥などの外的刺激によって肌に潤いが不足すると、角質層が乱れて肌荒れを起こし、毛穴を詰まらせることに。バリア機能が低下して皮膚の代謝も衰える。また、過度な乾燥は皮脂分泌を促進するため、ニキビの悪化を招く。

内的要因
ホルモンの乱れや
ストレスなど



ストレスは女性ホルモンの分泌を抑えるため、男性ホルモンが優位に働いて角質肥厚や皮脂過多を引き起こす。また、生理前にニキビがでやすいのは黄体ホルモンの増加が原因。肌質にかかわらず皮脂分泌が盛んになり、ニキビを誘発。



- ニキビはできにくい
- 安定して調子がいい
- 不安定になる
- ぼてりやすい
- カサつきやすい
- ニキビができやすい

治っても繰り返す
内的要因のニキビは
生理周期と深い関わりが
生理周期に合わせて
「攻め」のケア
「守り」のケア
を使い分けることが肝心です!

「女性ホルモンには卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)があり、生理周期によって分泌量が変化します。黄体ホルモンが増加する排卵後から生理までのおよそ2週間は、皮膚の代謝や免疫力が低下して肌が不安定になるため、過激なお手入れはNG。優しい洗浄と保湿を重視した「守り」のケアに徹しましょう。一方、「攻め」の時期は生理後10日間。代謝を上げる積極的なケアは、この時期がベストです」

うらちん美肌学

大人の
ニキビ
撲滅
キャンペーン

攻め時期が分かればもう悩まない!

Uゾーンニキビ

生え際の ニキビ

いちばんに疑われるのは、シャンプーやコンディショナーのすすぎ残し、あるいは洗顔料の流し残し。また、顔の中心に比べて皮膚の代謝が悪い部分でもあるため、小さな白ニキビがたくさんできやすい。血行のよくない人、冷え症の人は、この部分にできることが多い。

頬の ニキビ

ニキビのできやすい毛穴が頬の部分に集中している可能性が。また、毛穴が広がっている場合は、汚れや雑菌がつまりやすく、そのためニキビも発生しやすい。しかも、潤い不足で代謝が弱まっていると、めくれた角質が毛穴をつまらせることに。

パーツで予測!
Uゾーンに
ニキビができれば
ホルモンバランスの
乱れを疑え!

Tゾーンの ニキビ

皮脂腺や汗腺が集中するTゾーンは、ベタついて汚れが付着しがちなため、毛穴のつまりを引き起こしやすい。皮脂分泌の盛んな思春期のニキビはこの部分にできることが多い。ただし20代以降でも、肌に触れる前髪の汚れやメイクの残存などが原因で発生することが。

Uゾーンのニキビ

代謝の低下やホルモンバランスの乱れが同時に現れ、大人のニキビの発生が最も多いのがここ。男性のひげが生える部分でもあるため、男性ホルモンの影響を受けているという説も。生理前のニキビも圧倒的にこの部分に発生することが多い。もともと顔の中心に比べて皮膚の代謝が悪いので、古い角質もたまりやすい。ほかにも、髪の毛先や洋服などによる刺激がニキビを誘発・悪化させることも。治りが悪く、繰り返すのが特徴。

STEP4 黄ニキビ



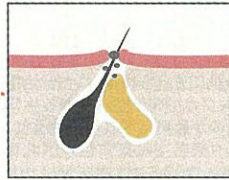
赤ニキビが悪化して、黄色い膿を持つようになり、次第に化膿した状態。膿が大きくなると毛穴まで破壊され、痕を残すことに。

STEP3 赤ニキビ



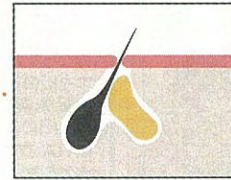
皮脂の量が増えて変質し、アクネ菌が増殖。皮脂腺の周辺に炎症や角化異常を起こして赤く腫れてしまった状態。こうなると重症。

STEP2 黒ニキビ



白ニキビが進行すると、毛穴が開き、つままった皮脂の先端が空気に触れて酸化して黒くなる。毛穴の入り口が狭いために取れにくい。

STEP1 白ニキビ



はがれた角質や汚れが毛穴をふさぎ、分泌された皮脂が外に出られなくなると、角質と混じって硬く大きくなる。ニキビの初期症状。

ニキビは 進行状況によって 4段階に分けられます

「皮膚の代謝が落ちると、まずは毛穴が閉じて白く盛り上がった白ニキビが発生。それが菌の増殖などで炎症して赤ニキビに。さらにそれが化膿したものが黄ニキビです。一方で、白ニキビが炎症を起こさないまま毛穴が開き、頭を出した塊の先端が酸化して黒ニキビになることも。黒ニキビが悪化すると、赤ニキビ、黄ニキビへと進行していきます」

OTHERS

ホルモンバランスを整えるケアは日常的な取り組みを

女性ホルモン用成分配合のコスメで肌周期を調整



1 女性ホルモン誘導体が肌の不調を改善。エストラックス32g ¥12,600/ビービーラボシリーズ 2 イソフラボンが大豆の約40倍。HINサファイアC エッセンス30ml ¥6,825/アクネスラボ

大豆イソフラボン系サプリでホルモンケア

1 エストロゲンに似たアグリコン型大豆イソフラボンで体内美容。イソラコン120粒 ¥7,980/ニチモウ 2 ビタコラージュ 大豆イソフラボン&グルコサミン+ブラックホシ120粒 ¥5,250/持田製薬 3 ほんのり甘い無調整大豆飲料。豆 200ml ¥115/カゴメ



行動力がアップする時期。積極的にエクササイズも



「運動は血行を促進し、皮膚の代謝アップにも非常に効果的。ストレッチ程度なら生理前もOKだけど、積極的なエクササイズは攻めの時期に」

純愛映画を観てエストロゲンを活性化

「この時期、映画やドラマで疑似恋愛するのも、幸せ気分になれてエストロゲンが増えるかも?!」1 純愛中毒DVD ¥5,040 発売中 エスピーオー 2 世界の中心で、愛をさけぶ スタンダード・エディションDVD ¥3,990 12/23発売 東宝



INNERCARE

生理前のイライラに



ニキビを誘発するイライラをため込まないための体内ケア。和漢植物が効果的に作用。シノアド インナー リカパンS 84粒 ¥1,995/資生堂ビューティーフーズ

ビタミンCをたっぷり摂って「攻め」の準備



「抗酸化に優れたビタミンCの摂取は、生理前から始めて」。1 ビタミンC アセロラ配合 90粒 ¥315/ファンケル 2 天然ビタミンC[アセロラ] 30日分 ¥2,362/DHC

出血後は鉄分を補充



「生理後は鉄分を補って貧血防止。ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります」。1 鉄 ツイントース配合 約30日分 ¥1,418/ファンケル 2 ヘム鉄 30日分 ¥483/DHC

美肌成分の補給でスキンケア効果をUP

1 コエンザイムQ10配合。HIN エストラクネブロック60粒 ¥4,200/アクネスラボ 2 13種のビタミンをバランスよく配合。マルチビタミン 保健機能食品 30日分 ¥735/DHC 3 ビタミンB群、ミネラル含有。インナーアクネレス180粒 ¥2,310/ドクターシーラボ



4 天然の美肌成分たっぷり。妃美茶100g ¥1,260/薬日本堂 5 抗酸化作用の高いコリンをおいしく摂取。ヨーグルケア リコピン&ローズヒップ 100ml ¥96/カゴメ



SKINCARE

洗顔と保湿のみを徹底し、肌に刺激を与えない

クレンジング

肌に優しい成分で、メイクをしっかりとオフ!

1 ルバンシュ メイククレンジング120ml ¥2,415/薬日本堂 2 アクネレス クレンジングジェル125g ¥2,940/ドクターシーラボ

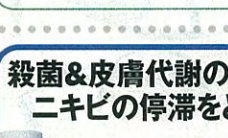


洗顔

マイルドな弾力泡が汚れだけを落とす! 1 ボーテド コーサー ACコントロール ウォッシングクリーム130g ¥2,100/コーサー 2 dプログラム クレンジングフォーム 140g ¥2,625/資生堂インターナショナル

保湿

与えるのは、1にも2にも潤い! 1 dプログラム ローション ACn125ml ¥3,675/資生堂インターナショナル 2 コスマンス イドラフォトリートメント マスク4枚入り ¥5,040/クラブ・クレアター・ポーテ(CCB/ハリ) 3 スパ コンセントレート リートメント マスク6枚入り ¥6,300/ビオテルム

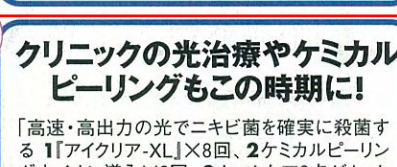


殺菌&皮膚代謝のアップに努め、ニキビの停滞をとことん阻止

殺菌 菌の繁殖を防いで肌を調整! 1 皮脂コントロールと殺菌のダブル効果。アンチ プレミッシュ セラム30ml ¥5,250/プリスクリプティブ 2 肌の悪玉菌の増殖を抑制。イデアル ディフェンス フルイド50ml ¥8,400/イヴ・サンローラン・パルファン

代謝UP 肌細胞の再生をサポート!

1 肌の抵抗力がアップ。アユーラ AD アクネ ホワイコンセントレート30ml ¥4,200/アユーラ ラボラトリーズ 2 毛穴の汚れと古い角質を優しくピーリング。クリア デイファレンス デイブピュリファイニング マスク75g ¥4,200/エステイ ローダー 3 コエンザイムQ10が代謝を促進。Q10エクティブ クリーム30g ¥5,250/資生堂薬品



クリニックの光治療やケミカルピーリングもこの時期に!

「高速・高出力の光でニキビ菌を確実に殺菌する 1「アイクリア-XL」×8回、2ケミカルピーリング+イオン導入×3回、3ホームケア3点がセットになった「ニキビレス・スペシャル」は、約3ヶ月でニキビのできにくい肌に変えられる、ニキビ治療の最先端。ピーリングは、肌が立ち上がる生理後10日のうちに行うのが原則です(片桐先生) DATA 衣理クリニック表参道◎東京都港区北青山3-5-30 来ビル4F ☎03-5786-0077◎11:00~20:00(最終受付 19:00)完全予約制 ◎火曜 ◎「ニキビレス・スペシャル」は¥126,000



生理周期で「効き時」を知る! 生理前は潤い重視、生理後はUPの代射UPの攻めるニキビケア

生理前はじつと我慢し、生理後一気に戦闘開始! 「みなさん陥りがちな過ちは、ニキビのできてくる時にあせているのよってしまふこと。この時期は肌の免疫力が弱まっているので、かぶれやすく、特別なケアをすることでかえってニキビを悪化させかねません。優しい洗浄とたっぷりの保湿で、とにかく肌を守ってあげることが大

切です。また、「守り」の時期は、精神的にも、肉体的にも守りを徹底し、癒してあげることが必要。入浴やマッサージなど、ゆっくりリラクゼーションできる時間をできるだけ持つようにして」と、片桐先生。その反対に、ニキビを積極的に攻めていこうとされるのが、生理後10日間。「生理が終わるころから卵胞ホルモンが増え、免疫力も高まって肌の調子が落ち着きます。このゴールデンタイムこそ、

ピーリングの実施や高濃度ビタミン美容液の使用など、肌の代謝を上げる「攻め」のケアのやり時。クリニックでのレーザー治療などもこの時期に行くと、より効果が高まります。また、ビタミン類をしっかり摂る、エクササイズをするなど、体内側からの代謝アップも積極的に!

できる前からできた後まですべてのニキビケアがこの1缶に

たっぷり保湿とニキビ改善の2つの効果があった、薬用洗顔石けん、薬用化粧水、薬用保湿ジェル、ホワイトニングマスク、肌荒れ防止パウダーのセット。エテュセ アクネクリア QQキット ¥2,940/エテュセ(限定発売)

