

21歳、28歳、35歳……。体も肌もオンナの転機は7年ごと。

# この「変わり目」を しなやかに乗り切る！

## 7年サイクル

2千年以上前に書かれた中国で最古の医学書に、「女性の体は7年ごとに変化する」という記述がある。「女性は7歳で水久留に生え変わり、頭髮が伸び、14歳で生理が始まり、

21歳で女性らしい体になり、28歳で体や性の機能がピークを迎える。35歳で容姿の衰えが見え始め、42歳で顔がやつれ、白髪が目立ち始める。49歳で生理が変わり、妊娠能力を失

更年期

閉経

老年期

42歳

更年期障害が表れる

49歳

生活習慣病が起こりやすくなる

## 28歳で、

### 転職希望率はピーク。

転職支援会社のパーソナリティアレントのデータによると、転職を希望する人の年齢ピークは28歳。また、12回の転職経験を持つ山崎元氏（経済評論家・楽天証券経済研究所客員研究

員）も、「転職は28歳までに、また、プロとしてのスキルの確立は35歳までに」とアドバイスする。「どんな仕事をするにしても、35歳までにプロとしての自分の価値を確

弊誌8月号で、漢方の特集をしたとき、その取材中にドクターが教えてくれた。「女性の転機は7年ごとによってくる」と。美・健康・ライフステージの変わり目、どう乗り切るかが大問題。取材・文●堀内崇 写真●松野常和、福道純也（取材）スタイリング●松野常和、ヘアメイク●林カフツシ、モデル●西あゆみ

オンナの  
V 転機

28歳、お肌の曲がり角を感じたら、  
パワーローションを味方につける。

「お肌の曲がり角」と呼ばれる肌の転機。その曲がり角をなるべく遅く、緩やかなものにするためにすべきこと。それは、やはり、保湿なのだ。  
取材文・増本紀子 写真・中川十内(P.39) 西村康紀(中道玉青さん) スタイル・リンゴ・窪田真由

「25歳説」はもう古い？  
お肌の曲がり角の最新事とは？

「お肌の曲がり角は25歳」よく聞く言葉だが、これって本当？「実は25歳に肌が変化するというデータは特にないのです(カネボウ化粧品・中道玉青さん)。「若返りホルモンの分泌低下などを見ても、老化は20歳から始まっているといっても過言ではありません(衣理クリニック表参道・片桐衣理先生)との意見も。ただ、おふたりに共通しているのは「肌の初期老化の症状を自分で認識し始めるのは28歳くらい」ということ。時期に多少の個人差はあるにせよ、老化はすべての人にとってくる。そのサインが見え始める28歳が、新・お肌の曲がり角といえるかも？

表参道クリニック表参道 院長  
片桐衣理先生



東京・表参道にて美容皮膚科を開設。真摯で適切なコメントは、女性誌などでたびたびだ。ご自身も「年齢不詳肌」。  
☎03-5786-0077  
www.eri-clinic.com/

カネボウ化粧品 F1 肌科開発グループ  
中道玉青さん



「28歳からの肌」をキーワードとするブランド、suisaiの開発を担っている。ご本人も28歳。特に最近、肌が変わってきたという実感を感じ始めています。

Q 曲がり角の象徴、初期老化の具体的なサインとは？

A 「例えば、朝起きたときに付いていた枕の跡が翌朝になっても取れない、今まで満足していた化粧道具が物足りない、肌荒れの回復が遅い」といったことは、初期老化のサインといえるでしょう(片桐先生)

Q 顔部の毛穴の開きや目の下のシワが気になり始めたり。肌自体の変化が大きい28歳前後に出てくるさまざまな現象ですね。同じ化粧水を取り替える定着率が、この年齢でぐんとアップするという面白いデータもあります。自覚症状が出ることで、スキンケアに対する意識が変わるの(中道さん)

Q 曲がり角での急速な肌変化を抑えるためにすべきことは？

A 「基本的に、28歳くらいの肌は、乾燥さえケアできていれば十分のはず。角質層に水分を十分与え、水分と油分のバランスを整えることが大切です(中道さん)」  
「肌のトラブルや初期老化は、バリア機能が弱まっていることで顕著に現れます。十分にうるおいを与えるこ

とが大切です(片桐先生)

つまりは、「曲がり角を遅くする対策は、化粧水で十分に保湿をすること」といえるだろう。  
「人間の体のほとんどは水でできています。乾燥は、代謝や血行も悪くさせる、すべての肌トラブルの元凶です(片桐先生)」

Q 角質層が潤滑状態になれば、美容液やクリームなど、次のアイテムの栄養が入りやすくなります。とにかく、一番大切なのは化粧水で肌をうるおわせることです(中道さん)

Q どんな化粧水を選んだらいいの？

A 「保湿に特化したたっぷりとした使えるアイテムと、プラスアイテムとしてアンチエイジング成分が入っているようなアイテムとの2本を持ち、使う部分や肌状態で化粧水を使い分けることがおすすめです(片桐先生)」

Q 手のひらとコットン、どちらを使うといいのか？ それぞれのメリットは？

A 化粧水の説明書に、「手のひらからコットンで」と書いてあるものもあるが、本当は、どちらがいいのかわからないところ。  
「コットンに化粧水を含ませ、逆さにしてもコットンが手に張りついて落ちない量が使用目安といわれています。弊社では1回に3回使うことを推奨しているのですが、3回は意外と多いので、手のひらだとこぼれてしまうことも。また、水分は体温の高いほうに吸収される性質がありますから、手のひらが温かい人は顔よりも手に吸収されてしまう可能性もありますね。お手入れ法として、年齢×3倍の回数をお手拭きするメソッドもありますから、その場合でもやはりコットン使いがベターでは。ただ、とろみのあるテクスチャーのアイテムに関しては、手のひらで温めて押し込むようにつける方法もあります(中道さん)」

Q 保湿に特化した化粧水を使いこなすコツは？

A 保湿力が高い化粧水、いわゆるパワーローションを買ったなら、その効果は十二分に肌に与えたいもの。  
「いくらい成分の物でも、ちびちび使うのには意味がありません。うるおいき、ということはありませんにもよるよ」

- 1 テクスチャーの変化に驚き！  
クリーム並みの保湿力。  
使う瞬間にクリームが化粧水に変わる驚きのテクスチャー。オーガニックミネラルなど4つの有効成分が、肌の角質層へ速やかに浸透し、使うごとにうるおいとハリを実感させてくれる。無香料・無着色。  
イリューム コサゲエンブ ウォーター 150ml ¥3,690(アップス ファクター)
- 2 小ジワ・ゴワつきをソフトに。  
抗老化成分をたっぷり配合。  
抗老化の一面である活性酸素。その除去作用が認められているコエンザイムQ10を主成分に、肌のハリ・弾力をサポートする成分を配合した化粧水。みるみる染み込み、ゴワつきがちな肌をふんわり柔らかく仕上げる。  
リンクルソリューション ローション O10 160ml ¥4,200(コーサー)
- 3 みずみずしいテクスチャーで  
肌内部からしっかりうるおす。  
日本人好みのテクスチャーに開発された、しっとりタイプ。みずみずしい肌当たりですると浸透した後、肌を包み込むような仕上がり。ほのかな香りで癒やされ度も抜群。  
イドラクション ローション II 200ml ¥4,725(リルファン・フリスヤン・ディオー)
- 4 コットンのお手軽マッサージで  
血色のよさを一度で実感。  
不要な角質を除去しつつマッサージで血行を促進。肌をなめらかに整える。専用コットン(※別売り)に含まれるとジェルのような感触に変化して肌に水分を補給。無香料・無着色。  
エナジーエプリアニュー ヴァイタルサーキュレーション 200ml ¥5,250(アニュー ラボラトリーズ)



**9** おき卵のようなつるり肌へ、  
角質ケアのファーストステップ。  
古い角質をオフし、ハリ感をアップ  
するプレ化粧水。肌がクリアな印象  
になり、その後のローションのうる  
おいに弾みをつける。同時発売の  
角質ケア美容液と併用すれば、より  
透明感アップ。  
ライオンビール プレービール ローション  
(25ml ¥4,410) (ヒメチルム)

**8** 賢訳に使いたいみずみずしさ、  
水が通る、うるおい肌に。  
高濃度還元型ヒアルロン酸、豆乳発  
酵エキスが、うるおいを持続。みず  
みずしいテクスチャーで、あっとい  
う間に浸透し、内側からのうるおい  
を感じる肌に。無香料。11/16発売。  
nissai アクアサイクルローション(モ  
イスト) 150ml ¥2,625 (カネボウ  
化粧品)

**7** 使うごとに肌にハリ感。  
レチノールパワーを肌隅々まで。  
安定配合されたレチノールが、肌を  
うるおしながら角質代謝を促し、内  
側からふっくらしたハリ肌へと導く  
薬用化粧水。心地よいとろみでする  
すると肌ののび、優しく包むような  
テクスチャー。  
コルセス セラムローション A(医薬  
部外品)150ml ¥7,360(アルビオン)

**6** ハリの決め手は、マンゴスチン。  
内から弾むような肌へ導く。  
軽やかな肌をキープするための、基  
底層コラーゲンに着目。マンゴスチ  
ンエキスにより、そのダメージを抑  
制す。肌の代謝バランスを整え、う  
るおいのある肌を持続させる。テク  
スチャーの好みで選べる全3種。  
ジョンソン SP リペアセラム (I) ¥  
8,250(ディエラ)

**5** 使うごとに柔肌へ。業界初の  
レチノールカプセル化粧水。  
独自の美容成分を特殊なカプセルに  
包み込み安定化。コットンで肌のこ  
せると、カプセルがはじける。角質  
層でレチノールに変わり、ハリ・強  
力のある柔らかい肌へ導く。  
リバイタル レチノサイエンス ロー  
ションAA (医薬部外品) 125ml ¥  
8,400(資生堂)