

Beauty!
Beauty!

蓄積された汚れやくすみを集中ケア。

角質・毛穴の大掃除で、 元気な肌を取り戻す。

写真●John Chan スタイリング●山本カオリ 取材・文●いしずか久見子

肌浄化

濁りのない清らかな肌。それは老廃物をさらさらと流し去ることのできる健やかな肌。しかし、疲労や睡眠不足、食生活の偏りなどによって老廃物の排出が滞ると、肌はくすみ始める。肌が疲れやすいこの時期こそ、肌の浄化を意識しよう。

右から、ポーテドコーサーアルティメーション セラムDTX 30ml ¥6,300(コーサー03・3273・1675)イドラ・デトックスO₂ マスク71g ¥4,725(ピオテール0120・33・8900)、シノアドア シノアリスト 45g ¥10,500 [医薬部外品] (資生堂0120・81・4710)

毛穴ケア

皮脂が毛穴に詰まってできるのが、角栓=白ニキビ。そこにスムーズに落ちなかった角質が肥厚すると、黒ニキビに。そして毛穴の中で炎症が起き、肌の抵抗力が落ちれば赤ニキビへ。トラブル知らずの元気肌と毛穴ケアは切り離せない仲なのだ。

右から、クリア ディフェレンス ディープ ビュリファイング マスク 75g ¥4,200(エスティ ローダー03・5251・3386) FMK クリーミクレイマスク 75g ¥3,360 (FMK Division0120・988・271) 大人の毛穴ケア ひきしめエッセンス 15g ¥5,250(花王フィナー03・5630・5040)



角質オフ

メイクや皮脂が溜まった角質は、油分を含んだタンパク性の汚れであり、毎日の洗顔だけでは落とし切れない。肌をさびさせて老化を進行させる。毛穴に詰まって角栓をつくるなど、百害あって一利なし。美肌を保つためには、定期的にクリーンアップする必要あり。

右から、エクサージュ クラリア イソングスムーザー 100g ¥4,200(アルビオン0120・114・225) フェアクレア ホワイト パワーオブクリア 110ml ¥4,725(カネボウ化粧品03・6430・5111) 06年1/13発売。プレジジョン コマーシェ ミクロペルレ エクラ 75g ¥5,775(シャネル0120・52・5519)

肌管理を徹底したくてもできないカラフル世代。少しずつ蓄積された汚れやくすみが、肌トラブルやシミ・シワへと発展する前に、お肌の大掃除ケアを敢行して健やかさを取り戻そう。

Doctor's Advice

野村有子先生
野村皮膚科医院 院長
きめ細かな診療に定評のある医院。
神奈川県横浜市神奈川区反町4-27-14
チャリオタワ-2F ☎045・328・1377
www.005.upp.so-net.ne.jp/windy/

片桐衣理先生
衣理クリニック表参道 院長
美肌を求めcolorful世代の間で人気。
東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F
☎03・5786・0077 www.eri-clinic.com/

角質や汚れが蓄積すると、肌にはどんな影響が出るの？
「肌荒れやニキビ、かゆみの原因になります。汚れと混ざった角質が肌表面にたまってしまふことで代謝が鈍り、すべての肌トラブルにつながると思います(野村先生)」「半年以上など、長期間に蓄積すると皮膚代謝が抑制され、低下し、くすみやザラつきをはじめとして、シミ、シワ、毛穴が目立ち、大人のニキビなどにつながるいきます(片桐先生)」
メイクをしている時間が長く、十分なケアができていないと、クリアな肌を保つのは困難。角質や汚れが肌に残ったままだと、肌への負担が大きいことを自覚して

まず古い肌を脱ぎ捨て、コスメの浸透率をアップ。 まずは角質をオフして、まっさらな肌に。

高機能なコスメを使っても、肌表面に角質がたまっていたら効果薄。まずは表面的なくすみの原因であり、浸透の妨げとなる古い角質を、自分に合ったアプローチで拭き去ろう。

肌の大掃除といえは、まずは角質ケア。メイク汚れや皮脂、汗などがなじんだ古い角質（いわゆる垢）は、日々のクレンジングや洗顔だけでは落とし切れていない可能性がある。そこで取り入れたのが、進化した角質除去コスメ。

とはいえ、むやみに使うとトラブルを招くことも。「ベストな時期は、やはり生理終了後1週間ほどの間。赤み、ひりつき、かゆみなどがあるときは避けましょう」（片桐先生）。「効果が出やすいのは角質が柔らかくなる入浴中、入浴後」。

また角質ケアは必ず時間をあけて行って。ケア後の保湿も非常に大切。磨き過ぎたフロリーングは傷になるし、ワックスがないとひび割れる。それと同じことですよ」（野村先生）。ドクターの意見を参考に、効果的なケア法を学ぼう。

1 多忙を極めているときにうれしい2in1のムースタイプ。
ムース状のクレンジング兼洗顔料。リッチな泡でメイク汚れや不要な角質、皮脂、汗などの絡み合った汚れのみを効果よくオフ。ディオール マジック セルフォーム 150ml ¥4,200（バルファッシュ・クリスチャン・ディオール 03-3230-0618）

2 大人のニキビや吹き出物ができやすい肌におすすめ。
海洋性エクスフォリエーターによって古い角質を取り除き、徐々に毛穴の存在を目立たなくしてくれるオイルフリーのジェル状洗顔料。ローラ メルシエ オイルフリー ジェルクレンザー 230ml ¥5,040（ローラ・メルシエ 03-5468-5674）

3 クロスの力を借りることで効率的にクレンジングアップ。
メイク落とし。洗顔も兼ねた角質除去クロス。フワフワの泡で汚れを包み、クロスの特製繊維が古い角質を巻き込んでオフ。イリュウム パーフェクト クリーンリブス 30枚入り ¥2,100（マックスファクター 03-120-021-325）

4 不要な角質のみを選択して落とすから弱い肌にもOK!
アミノ酸系洗浄成分による「リパーフェクトセンサー-洗浄繊維」が、肌質や肌悩みを問わず古い角質をすっきり除去。くすみや乾燥が気になる肌におすすめ。洗顔パウダー 50g ¥1,200（ファンケル 03-120-35-2222）

5 石けん洗顔に角質ピーリング機能をプラス。
角質と皮脂が絡み合った角栓を溶解するアクナドールと、洗浄力にすぐれたオレンジオイルを配合。保湿剤など無添加の穏やかな処方ながら、すぐれたピーリング力を発揮。オレンジトロッツ 100g ¥880（ラフラ 03-120-510-564）

[洗顔料で角質を洗い流す]
手軽で簡単な、角質ケア機能付き洗顔料。「かさつきが気になるときに使うと、効果を実感できるでしょう。ただし、洗顔後は角質層が薄くなっているのでもっと以上に保湿をしっかりと」（野村先生）。ポイントさえ押さえれば、つるんとクリアな肌をキープできる。

[スクラブで角質をなめらかに落とす]
頑固なザラつき除去にはスクラブ。とはいえ、日本人の肌は欧米人と比べて角質層が薄いため、「特に大人の肌の場合、スクラブは皮脂腺の活発な鼻まわりなど、部分使いから試して」（野村先生）。

1 "角質ふき取り"を世に定着させたヒット作。
AHAコンプレックス配合のみずみずしいテクスチャー。メラニンを含んだ余分な角質や汚れを、無理なくつるんと落とし肌色を澄み透らせてくれる。フェアクリア ホワイト パワーオフクリア 110ml ¥4,725（カネボウ化粧品 03-6430-5111）

2 代謝を乱す要因のひとつ、ストレスにもアプローチ。
皮膚を柔らかくして、表面のいろいろな角質のみを試い取る。さっぱりとした使用感と香りのコンビは、心のくすみをオフするような心地よさ。キョウクリアローション DHEA 150ml ¥6,090（資生堂 03-120-81-4710）

3 高い保湿効果で角質ケア後のサポートもばっちり。
ザラついた角質の除去に勇めながら、リッチに保湿するアロマでリラックス。1回の使用でも肌がしっとりつるつるになりフレッシュ度も高いと評判。アッシュエッセ ホワイトアロマブライトナー 100ml ¥5,250（カネボウ化粧品 03-6430-5111）

[化粧水・乳液で角質をふき取る]
ふき取り化粧水や美容液なら、角質をふやかしながら無理なくオフ、が可能。「AHAやBHAが配合された石けんやふき取り化粧水を使うと、皮膚代謝を上げる助けになります」（片桐先生）。

[ピーリングで角質をはがれやすく]

乳酸やグリコール酸などを使い、古い角質をはがれやすくするピーリング。「こうしたケアは角質が肥厚しやすく、白ニキビ・黒ニキビがしやすい人に効果的」(野村先生)。ただし、使用後は日焼け止めでUVカットするなど、アフターケアも重要。

3 自然の成分を買済に使用、肌コンディションも調整。

肌を浄化するグリーンクレイやゴボウ、鎮静のマヨラナ、殺菌効果のあるラベンダーやタイム、収れん作用のあるレモンなど植物成分を使ったピーリング剤。アロモも美しい。フィットビール 50ml ¥4,725 (デクレーアール0120・117・897)

4 スポット的に気になるシミやくすみに効果絶大!

ブライティング美容液をハイケで塗り、ストレッチするジェルシートを貼り、約15分後にシートをのめると、「くすみ抜き」が完了。プレミアムホワイト3 トリートメントマスク 8ml×6個入り ¥6,825 (ヘレナルビンスタイン03・3433・8304)

1 クリニックと同じ手順を踏んでフレッシュな肌に。

化粧水で肌を清浄に整え、グリコール酸の美容液ではがし、ふき取りクロスでpH値を中和。クリームで鎮静の4ステップ。約1カ月で古い肌から「うぶ肌」に。リサーフェイス ピール 全8回分 ¥21,000 (ランコム03・3433・4827)

2 数層の高かったピーリングを気軽に試せる画期的一品。

くすみとシワの改善も望む肌に。美容液感覚で取り入れられる仕様ながら、純粋なグリコール酸を使うことで本格的ピーリングが自宅でもかなう画期的なアイテム。マイクロ ソリューションズ 1ml×21個入り ¥26,250 (シャネル0120・52・5519)



Beauty!
Beauty!

1 みっちり肌に吸い付いて使用後はしっとり透白スベシ。

マッサージによる血行促進効果でぽっく肌ややかな肌色に。さらさらは美白成分でシミ・ソバカスも予防する。洗し専用のマッサージミックス。エストホワイトニング エッセ 125g ¥8,400 (花王ツウィーナ03・5630・5040)

2 上質なクレイと美白成分の合わせ技で透明感をアップ。

メラニンを含んだ古い角質。キメの隅に入り込んだマイクロレベルの汚れもクレイで吸着。ティオール スノー ビュー ホワイトニング マスク 50g ¥6,300 (医薬部外品) (リルファン・クリスチャン・ティオール03・3239・0618)

3 クリスタルピーリングに匹敵するツルツル肌に。

ネットマスクとスクラブが融合。遠感で角質や汚れを浮かせてから、マイクロクリスタル粒子、パンパールの微粒子、ヒスイの微粒子で肌をポリッシュ。イデアリスト マイクロ-D75g ¥7,875 (エステ ローダー03・5251・3386)

4 フルーツ酸のナチュラルな角質剥離作用で明るい肌色に。

高配合されたマンダリンとグレープフルーツの働きで、古い角質や汚れを吸着。肌の保護膜を整えて、洗った後はしなやかな肌に。ホワイトプラス インテンシブマスク 8g×8個入り ¥7,140 (クラランス03・3470・8545)

[マスク・パックで角質を吸着する]

「マスクやパックは、角質ケアとしては一番穏やかな方法です。でも製品の使用方法をよく読んで正しく使用して」(野村先生)。古い角質と汚れをクレイなどで吸着し、洗い流すだけ。肌を摩擦しないので、「皮膚が薄いけれど角質ケアをしたい」という人に。また、美白成分配合なら、角質ケアと同時にくすみ改善も期待できる。



1 角質を柔軟にしながら優しくクリーニング。

シトラスミックスエキスで角質を柔軟化するアロエやカミールフラワーなどスクラブ剤で角質オフ。一方でパンパールエキスなどが保湿効果を高めうるおいに満ちた肌に。RMK ジェルスクラブ 100g ¥3,360 (RMK Division0120・988・271)

2 これまでのスクラブとは一線を画す使用感が好評。

3種類のスクラブ配合。肥厚した古い角質や毛穴の隅々までスムーズに取り除く。厚みのあるテクスチャーで肌を心地よくマッサージ。エクサージュ クラリアフィングスルー 100g ¥4,290 (アルビオン0120・114・225)

3 磨き上げたように輝く肌。とはまぎにこのこと!

デリケートな大人の肌にも使うことを考えて配合された、マイクロパール・フルーツ酸が穏やかな角質除去作用を発揮。しなやかでキメが整った、輝くような肌に。イシマ スムージング エクスフォリエーター 69g ¥6,300 (گران0120・140・677)

4 ファンデの色がワントーン明るくなる評判の1本。

植物由来のピーズを配合し、肌表面のザラつきをならして磨く。汚染物質からも肌を保護し、透明感をキープ。毛穴引き締め効果も。ホワイトプラス リニュー ジェントル エクスフォリエーター 50g ¥4,725 (クラランス03・3470・8545)

くすみ問題が解決したら、次に手を打ちたいのはここ。
毛穴対策で肌の透明度とトーンをアップ。

肥厚した角質よりも、手強いのが毛穴の皮脂詰まり。ティーンのように、脱脂するだけでは肌を傷めることになるので、大人の毛穴悩みに対応したアイテムを厳選して取り入れた。

3 毛穴ケアをしたいけれど、かさつきも気になる肌に。
 乾燥した肌を保湿しながら、毛穴の汚れもクレンジング剤で取り除く。肌の炎症を抑えてダメージを予防する。クリア ディープクレンジング ディープ ヒュリア ブレイジング マスク 75g ¥4,200 (エヌエスローダー ☎03-3251-3386)

4 本当にクレイ? と疑うほどのなめらかさでキメに作用。
 心地よさとクレーディな使い心地にこだわった。秘密は3種類の天然クレイ。なめらかなムラなくのび、美早く乾いて毛穴にキメを導き、RMK クリーミィクレイ マスク 75g ¥3,380 (RMK Division ☎120-438-271)

5 皮脂量を少なくすびと工夫を加えた大人の毛穴パック。
 こわつきがちな角質まわりの皮膚をスレクリームでゆるめてから、マスクでキメ。毛穴の奥から無理なく取り除く。2段階システム エッセンス フォーホア パワーフェクトクリア2品セット ¥3,990 (イプサ ☎120-523-543)

1 きめ細かな泡が毛穴の奥にも入り込み角質に作用。
 かわよく肌にも負担の少ないふわふわの泡状。汚れを吸着しやすいポリマーを配合することで、メイクはもろもろ毛穴の奥まですっきり。清肌晶 ムース クレンジングオイル 150g ¥2,145 (コーセー ☎03-3273-1675)

2 毛穴をきれいにしてながら、プラスアロマで気分もすっきり。
 心地よいアロマに包まれながら、カオリンとベントナイトという2種類の天然クレイマスクが過剰な皮脂など毛穴の奥の汚れを吸着。視察。ディープ クレンジング ハーバル クレイ マスク 125g ¥3,675 (アヴェダ ☎03-5251-3541)

オイルやマスクで皮脂詰まりをオフ
 指の腹で触れてみて、ザラつきを感じたら毛穴ケア開始のサイン。「まず皮脂を吸着するものを使って、次に角質を溶解するもの」という順番がよいですね(野村先生)。皮脂詰まりは毛穴の閉まり、ニキビ発生の前段階。炎症を起こす前に、早めにクレンジングを。

化粧水・美容液・パックで除去して引き締める
 不要な角質や皮脂を取り除きながら、クールな感度で肌のキメを整えるアイテムをプラス。そのうえで、「化粧水での保湿を十分に」(野村先生)。「やはり水分を乳液やクリームできちんと閉じ込めないと毛穴は引き締まりません」(片桐先生)。基本の保湿も怠らずに!

1 “毛穴まわりのくぼみ”を狙った唯一無二の毛穴ケア。
 皮脂詰まりを防ぎながら、毛穴まわりのくぼんだ皮膚にピンとハリを持たせる毛穴専用美容液。加熱によるたるみ毛穴を初めて解消し、アプローチ。大人の毛穴ケア 引きしめエッセンス 15g ¥5,250 (花王フイナ ☎03-5630-5040)

2 キメをキュッと引き締めて赤ちゃんのような肌に。
 心地よい清潔感でテカリやべたつきを一掃! そして取れん効果にすぐれたウィッチヘーゼルエキスなどが、毛穴をしぼるように引き締めてハリのある肌に。ルティーナ ナノフォース リフレッシュング トナー 160ml ¥2,415 (コーセー ☎03-3273-1675)

3 シャネルが選り出す新作にも毛穴引き締め効果あり。
 爽やかな感度のクリームマスク。余分な皮脂や不純物を残さず吸収。キメを引き締めながら皮脂をコントロールして適度にマットな状態に整えてくれる。06年1/13発売。マスク デストレッサージュ ビュルチ 75g ¥6,090 (シャネル ☎120-52-5519)

4 角質代謝をスムーズにして大切なうるおいも補充。
 毛穴にたまっていく古い角質のこびりつきをサリチル酸でゆるめてから、こびりつきの原因一乾燥にアプローチ。うるおいでキメを整えて毛穴を引き締める。ホア ジーニナス ローション 200ml ¥5,250 (ヘレナル ビンスタイン ☎03-3433-8304)

毛穴の詰まりは、「毛穴の広がり、大人のニキビにつながる」(片桐先生)。大掃除役としておすすめなのは、「クレンジングに蒸しタオルをプラスする方法。毛穴汚れが浮き上がりやすくなります」(片桐先生)。また毛穴詰まりをオフした後は、必ず再発予防の「引き締めケア」を。一カサカサの角質が増えると、それもまた毛穴詰まりの原因に。化粧水で十分に保湿して毛穴を引き締めてあげましょう(野村先生)。

敏感肌の人でもOKの穏やかな毛穴ケア。
 敏感肌でも毛穴詰まりは起こるもの。しかしバリア機能が低下している肌にとって、「取り除くケア」は慎重を要する。そこで、敏感肌ラインが充実しているアユールのTゾーン用洗顔ジェル。皮脂溶解油分が小鼻の黒ずみやザラつきを無理なくオフ。無香料、無着色、アルコールフリーなので安心度も高い。

センシティブ ディープTクリア30g ¥3,875 (アユール ラボラトリーズ ☎120-090-030)