

皮膚科医がアドバイス 30代の4大肌悩み

乾燥 シミ 毛穴のたるみ 大人のニキビ

対応する試す価値ありのコスメ!

顔を見るたび、気になるその肌の悩みに、女性皮膚科医が誌上カウンセリング。自己流スキンケアの見直しや日常生活でのちょっとした工夫など、今日からすぐ始められる肌悩み解消レシピ&コスメをご紹介します



永峯医院 院長
永峯由紀子先生

皮膚科・形成外科・アレルギー科医。肌の悩み別に今やるべき治療法を提案。東京都中央区銀座3-13-11 銀座丸の内ビル2F ☎03-3542-3737 予約 ☎http://www.nagami.or.jp

肌悩み 1 **くげ立つようにバサつく乾燥肌でファンデーションが浮きまくり!**

まずは化粧水での保湿が先決! 肌をいたわったケアも忘れずに

「肌が乾燥しているから、とクリームをたっぷりつける人がいるけど、それは間違い。30歳前後の肌には足りないのは水分。まずは、化粧水を充分につけることが必要です」と永峯先生。皮膚にモッチリと水分の重みを感じるまで、目元や口元を中心に「二度づけ」するのがベター。さらに「顔の毛穴は下向きに開いていますから、下から上に向かってたたき込むようになじませて」。化粧水は年齢相応の保湿力の高いものを、美容液やクリームは薄く塗る程度でOK。 「ゴシゴシ洗顔やウツカリ目覚めも角質層にダメージを与え、乾燥の原因に。30歳前後からは、与える(以外の除去するケアにも気配りが必要)です。また、乾燥肌と思いついていたたら、実はアレルギーや冷え症が関係していることも。乾燥肌やコラーゲン不足や肌質のせい、と自己判断せず、できれば一度、皮膚科医に相談してほしいですね」

アルージュ モイスターミストローション
保湿成分を超ミクロな「ナノ粒子」化した薬用保湿ローション。スチームを浴び込むように浸透し、角質層のすみずみまで潤してくれる。天然セラミド配合で保湿力は抜群。無着色・無香料、パラベン・界面活性剤フリーの低刺激タイプ。医薬部外品 150ml ¥2,415(全薬工業)

ダーマサイエンス DPローション
潤いを補うだけでなく、アンチエイジング効果に優れたリチン酸型ビタミンCを高レベルに配合。美容液入りローションといえるほどリッチなみずみずしさ。使ひ続けるうちに、キメの乱れを整え、ふっくらと透明感のある肌を実感! 100ml ¥9,450(ドクタープロダクツ)

ジュディシュアリ JS美容液
永峯先生も開発に携わった最強のCパワー美容液。世界最高濃度のビタミンC配合。乾燥、シミ、くすみ、たるみ、シワなど。あらゆる肌トラブルのリセットを目指す。美容液をAPPSパウダーの基に注入して使用。パウダー瓶4本/美容液50ml ¥19,740(ドクタープロダクツ)

肌ハリがなくなり 毛穴のたるみが目立ってきた



衣理クリニック院長
片桐衣理先生

皮膚科・内科医。最先端の皮膚科医療と内科的治療で、女性の肌トラブルを「内と外から」治療。東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 予約 ☎http://eri-clinic.com

丁寧な基本ケア+アンチエイジングを意識した化粧品への切り替えを

毛穴のたるみ

頬を中心に縦長に目立つ毛穴は、ズバリ老化のサイン。「たるみ毛穴が気になりだしたら、ひと手間かけたケアを心がけて」と片桐先生。例えば、洗顔は今まで以上に泡立てて、気を配って優しく洗う。またには化粧水はコットンパックにして浸透を高めるなどの工夫を。子育てで世代は忙しく、ついスキンケアもおざなりに。でも、基本ケアを丁寧にやろうとただで皮膚代謝が上がら、キメがそろった上でさらに肌の変わることもあるとか。その上で少しずつエイジング対応の化粧品への切り替えも。「その際、皮膚が不足しがちな目元や口元だけでも、乳液よりクリームを使ってみて。美容成分が肌にじっくり浸透しながら、肌内部の潤いを守ってくれますから。ビタミンCや女性ホルモン働きを補助する本格的なアンチエイジング成分入りなら、より効果的です」



Eスペシャル アクティブクリームAO

片桐先生が開発に携わった、アンチエイジング対応クリーム。抗酸化作用に優れたビタミンCとオウゴンエキス配合。毛穴が目立つ部分に厚めにのばして15分放置後全体に広げれば、毛穴が目立たなくなり、ふっくらモチ肌が復活。30g ¥21,000(衣理クリニック)

ニュートリシャス

ビタミン、ミネラルを豊富に含む果実、サクロロの抗酸化パワーに着目。ドロドロ感のあるジェル状ローションが、肌に触れた瞬間スリと浸透。肌を内側から潤し、たるみ毛穴がグッとと直上されるのを実感。フルーティな香りにも癒やされる。125ml ¥6,300(エステイロードー)

イソラル 植物性プラセンタ マスク

女性ホルモンに似た働きを持つ大豆イソフラボン植物エキスパワーのエッセンスを贅沢に濃縮した、シートマスク。軽やかに、内層からとどろみのあるエッセンスの組み合わせで、コクのある潤いが皮膚に効果よく浸透。プルンとハリのある明るい肌へ。5枚 ¥4,200(グローバル)