



乾燥肌

意外な盲点!? 夏にこそしっかりと保湿が必要!

冬はしっかりと本腰を入れてケアするけど、夏はどうしてもおざなりになりがちなのが乾燥ケア。しかし、実は夏にこそ肌は乾燥で砂漠状態になってしまうとか! 夏の乾燥肌を徹底説明!

カラダの **外** からキレイに!

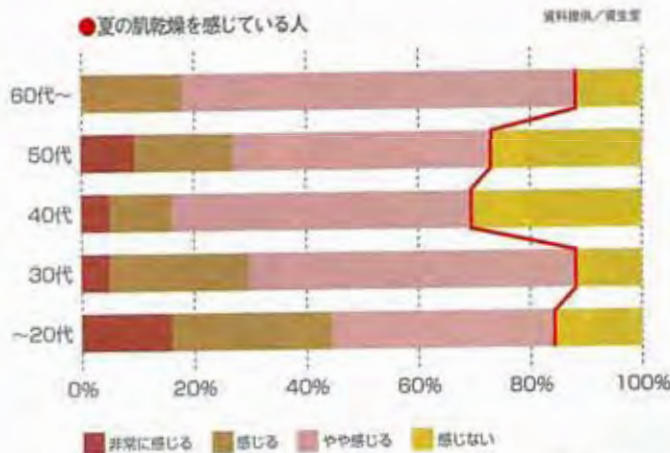


夏のケア / 乾燥肌

●お話を伺ったかた

片桐衣理先生
 衣理クリニック表参道院長
 皮膚科医、内科医。ビューティ誌や
 各女性誌に登場し、スキンケアや肌
 についての解説を多く行う。自身も
 かなりの美容フリーク。昨年10月、
 表参道に「衣理クリニック表参道」
 を開業。☎03-5786-0077
<http://www.eri-clinic.com/>

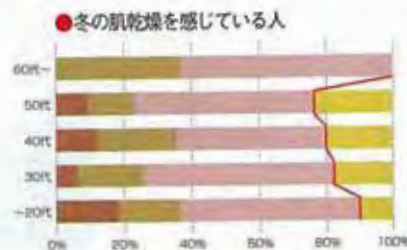
大坪充恵さん
 資生堂
 ビューティーサイエンス研究所
 スキンケア全般のエキスパート。化
 粧品を正しく使い、より美くなる
 ための美容情報の発信、商品の開発・
 研究に携わる。女性ならではの発想
 を生かし、消費者の視点に立った製
 品への足がかりになるよう研究を進
 める。



全年代を通して冬は80%以上の方が肌乾燥を感じているが、夏になってその割合が大きく変化することはない。30代に至っては、冬より夏のほうが肌の乾燥を実感している人が多い結果に。

夏の肌乾燥はもう当たり前?

2つのグラフは資生堂が行ったアンケートの結果。「冬は外気の乾燥が激しいので、肌の乾燥を感じる人がほとんど。でも、夏にも肌が乾いているのを自覚している人が多いんです。季節を問わず年間を通して乾燥に悩んでいるといってもいい。その数は年々増加中。いまや乾燥悩みは冬だけではなく」(大坪さん)



夏に肌が乾燥してしまう原因を教えてください。

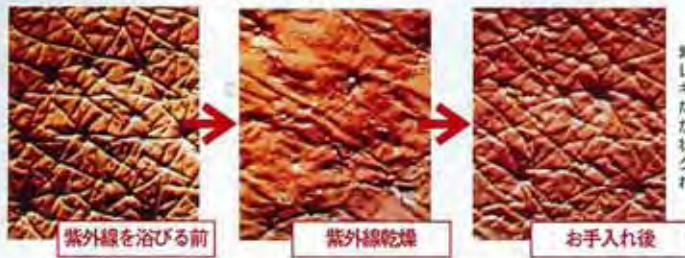
湿度の低下と、紫外線が大きな影響を。

「日本全体の湿度が年々低下しているというのが考えられます。エアコンも低湿度の原因に。さらにこの季節、影響が大きいのが紫外線による乾燥。紫外線で肌細胞がダメージを受け、肌の奥から乾燥してしまうのです」(大坪さん)

空調や肌代謝の低下など複合的要因が。

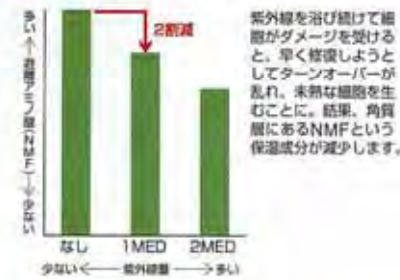
「夏は外気温によって皮脂が分泌しやすくなる。これに粉らわされてしまうため、サッパリなケアをしがち。空調で体が冷え、血行が悪くなるし、肌代謝も落ちる。肌の内側から乾くんです」(片桐先生)

●紫外線乾燥の肌表面・お手入れによる回復

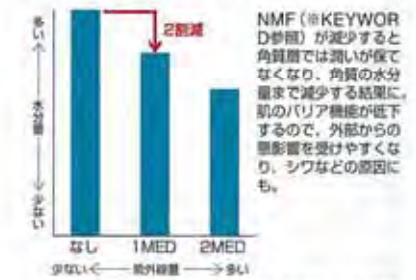


紫外線を浴びる前はキレイに整っていた肌のキメも、紫外線を浴びたあとでは完全にキメが流れ、乾燥が進んだ状態に。化粧水と乳液、クリームでお手入れすればかなり回復する。

●紫外線によるNMF量の変化



●紫外線による角質水分量の変化



※1MEDは24時間後に「ほんのり赤く」なる程度、2MEDは「赤い」程度の紫外線量。

夏のケア/乾燥肌

乾燥のKEYWORD

NMF Natural Moisturizing Factorの略。天然(自然)保湿因子とも呼ばれる。角質層の中に存在し、水分を保持する物質のこと。NMFの40%はアミノ酸で構成され、ほかにも乳酸や尿素、クエン酸などの成分がある。

細胞間脂質 角質層の細胞と細胞の間にある脂質。細胞同士を接着してはがれにくくしているため、セメント物質と呼ばれることも。水分を保持して逃がさない役割がある。

角質層 機層からなる肌の最上層にある細胞。ふだん私たちが目にしている「皮膚」は、この角質層。ターンオーバー 肌の新陳代謝を表す言葉。肌代謝と呼ばれることも。表皮の基底層で新しい細胞が作られ、それが肌表面に向かって少しずつ変化しながら押し上げられる。そして最後は垢となってはがれ落ちるまでの様子を指す。健康な肌で約28日周期、年を重ねるとターンオーバー周期はどんどん長くなることに。

UV-A/UV-B 紫外線に含まれる波長。UV-Aは可視光線よりも波長が長く、321~400nm。この波長による日焼けは皮膚が赤くならない。PAはこのUV-Aからの日焼け防止効果を示す。UV-BはUV-Aよりも波長が短く、291~320nm。皮がむけるほど日に焼けるのはUV-Bのせい。SPFはこのUV-Bからの日焼け防止効果を表す指標。

夏のケアに注意報！自己ケアは間違っている！

汗で潤っていると勘違い。

「夏は気温が高くなり、その影響で汗や皮脂がふだんより多く分泌されます。これを「肌が潤っている」、「保湿されている」と勘違いする人が多い。保湿は水分で行うもの。肌状態をよく観察することが必要です」(片桐先生)

さっぱりしたケア。

「暑い季節は肌へのお手入れがとかくサッパリしたものになりがち。化粧水すら塗らず、洗顔だけで終わってしまう人も。夏場も化粧水で水分をたっぷり補って、その上から乳液やクリームという油分を与えて」(大坪さん)

過度な洗顔。

「必要以上に顔を洗うこともNG。ただでさえしっかり泡立てて正しく洗顔できる人は少ないのに、洗顔の回数が増えしまうと、水分を保つ働きのある角質層がめくれてしまい、必要な水分まで蒸発させることに」(大坪さん)

ミストなどスプレーでのケア。

「水分を補うためメイクの上からスプレーする人も多いですが、これを放っておくと気化熱でよけい水分が失われることに」(片桐先生)
「スプレーなら保湿剤入りの化粧水で顔から離して行うと化粧が崩れません」(大坪さん)

夏の乾燥肌を防ぐための6か条。

化粧水でのケアを徹底させる。

「ふだんのスキンケアはもちろん、化粧直しにも化粧水を活用。コットンに浸して持ち歩けば、それで化粧の崩れたところを拭き取って、そのまま保湿することも可能。1日数回スキンケアを行う感覚で実践を」(片桐先生)



化粧崩れの激しいTゾーンや乾燥しがちな頬などは、右のコットンを使用してオフ。さらに貼り付けてマスクに。

コットンにふだん使っている化粧水をしみ込ませて、ジップブロックに入れて携帯を。

肌の回復力を上げておく。

「紫外線や低湿度の影響で水分が奪われるとしても、肌の回復力が高ければ少しのお手入れで肌状態は元通りになります。それにはふだんのスキンケアから保湿をしっかり行い、肌の基礎体力を上げておく必要が」(大坪さん)

皮脂膜の代わりになる油分は必須。

「夏だとジェルなどのサッパリしたテクスチャーのものでもOKですが、保湿成分の入ったエマルジョンタイプのもので上から重ね塗り。Tゾーンは薄く、乾燥の激しいUゾーンに多めに塗りましょう」(片桐先生)

野菜やフルーツをたっぷり摂取。

「夏は体力も消耗するので緑黄色野菜をたっぷりと内側から補給することが大切。それから紫外線を浴びるので、ビタミンCも必須。サプリメントだけでなく、野菜やフルーツからも積極的に摂りましょう」(片桐先生)



目元・口元は特別にケアを。

「顔全体のケアを行うのは必須ですが、面倒なときは目元・口元だけでも保湿ケアを。皮脂腺の少ないところなので、保湿の手抜きが一気に肌に出てしまいます。将来シワっぽくならないためにも気をつけて」(片桐先生)

デイリーな紫外線ケアを実践。

「前述のとおり、紫外線は角質層のNMFや水分を減少させます。昼間外出するときは紫外線ケアを忘れずに。ゴミ捨てやコンビニに買い物という少しの外出でも紫外線ブロック効果のあるものを塗っておいて」(大坪さん)

夏の紫外線でダメージは最大限に！
秋からのリカバリケアで、
これ以上シミを作らない！

日焼け後の回復・シミ



カラダの外からキレイに！

●お話を伺ったかた

片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長
美容内科医・皮膚科医として活躍中
の人気ドクター。スキンケアに精通し、
丁寧でわかりやすい解説にファン多数。
去年表参道に医院を開業（☎03-5786-0077 <http://www.eri-clinic.com/>）、
独自のメニューも好評。

佐々木喜美子さん

マックスファクター株式会社テクニカルセンター
長年、スキンケアの美容科学に携わり、
皮膚科学研究のエキスパートとして、
SK-IIやilumの商品開発を担当。スキンケアのノウハウに詳しく、
女性ならではの視点を生かして商品に反映している。

岡戸道子さん

コーセー 商品開発部 第一商品開発グループ
地道な研究により次々にヒット作を
飛ばしている商品開発者。最近製品
開発で重点を置いているのは、肌
に効く成分の効果を実感できるベース
処方。気持ちよく使える化粧品設計、
と語る。

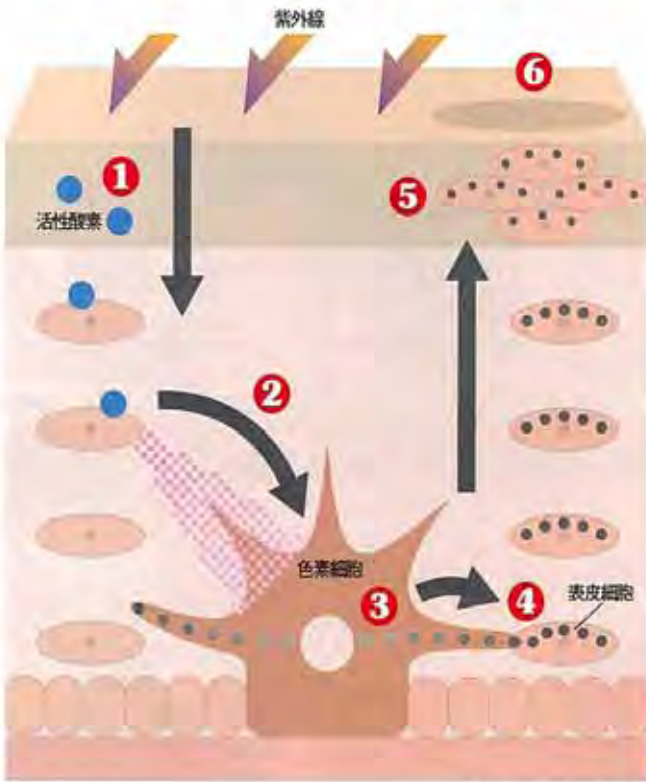


夏の終わり、肌表面に表れていなくてもシミ生成工場は動き出している！
これ以上シミを増やさないために
秋から本気ホワイトニングケアに励もう！

秋のケア／日焼け後の回復・シミ

[シミはこう作られる!]

紫外線を浴びると活性酸素が発生。情報伝達物質が色素細胞であるメラノサイトに届くと、酵素チロシナーゼがアミノ酸チロシンと結合し、メラニンを作り出す。本来肌を守る役割を持つメラニンだが過剰になるとシミの原因に。



資料提供/マックス ファクター

- ① 活性酸素が発生する
- ② 情報伝達物質が放出される
- ③ メラニンが過剰生成される
- ④ メラニンの塊・メラノソームが受け渡される
- ⑤ 肌機能が低下しメラニンが排出されず肌表面に残る
- ⑥ シミになる

紫外線の降り注ぐ夏が終わり、秋になると肌のダメージはピークに。「紫外線ダメージは肌の機能を低下させ、乾燥をはじめいろいろなトラブルを引き起こします。本来ならば古い角質とともに排出されるメラニンも徐々に蓄積されて、シミとなってしまふのです」(佐々木さん)

早め早めにケアすることが大切。

紫外線を浴び続けると肌は老化し、シミだけでなくシワの原因にもなる。「肌表面に浮き上がってはいなくても、内側にはシミ予備軍がいっぱい。これ以上シミを増やさないためにも早急に美白ケアを始めましょう」(岡戸さん) そのためにはまず十分な保湿を。肌状態を整えて今すぐケアをスタート!

秋のケア/日焼け後の回復・シミ

日焼け後の回復・シミの KEYWORD

老人性色素斑 加齢によって、だんだんと浮き上がってくるエイジングメラニンとも呼ばれるシミ。わりと濃い茶色で、一般的に多く見られるのがこれ。

肝斑 妊娠中にできるシミのことで、ホルモンのアンバランスが原因でできることが多い。頬骨の上や顔などにできる薄茶色のシミのことをいう。

そばかす 5~6歳の幼児期からすでにあるもので、遺伝によるものが多い。年齢が上がるとともに濃くなっていく。

メラノサイト 表皮最下層の基底細胞間に存在する、メラニンを作り出す色素細胞のこと。紫外線を浴びるとメラノサイトの数も増加し、それぞれがメラニンを生成。過剰なメラニンを作り出し、これがシミの原因に。

チロシナーゼ メラノサイトだけが持つ、メラニン色素を作り出す酸化酵素のこと。メラニン生成の鍵となるたんぱく質で、これを抑制することで色素沈着を防ぐというのが美白概念の主流。

フリーラジカル 対にならない電子を持つ原子または分子がフリーラジカル(遊離活性基)と定義されている。自らは不安定で、他の分子から電子を取って安定しようとする状態にある。肌にさまざまな悪影響を及ぼす肌トラブルの大敵。活性酸素もこのフリーラジカル的一种で、活性酸素=フリーラジカルとして解説される場合も多い。

2 美白剤の投与

まずはローションから替えてみる。

秋は季節の変わり目、肌も敏感になるとき。いきなり美白ラインを替えるのに抵抗がある人も多いはず。「まずは保湿をしてベースを整え、肌が落ち着いたら化粧水から美白ものにチェンジするのをもひとつの手。回転が早いから取り入れやすいですよ」(岡戸さん)

最近ではシミだけでなく、肌全体のトーンを上げるという高機能なものが続々登場。毎日続けることが大切なので、最低でも2週間は継続して使いたい。

3 秋の美白は複合的に行う

抗酸化ケアで活性酸素を抑える。

美白ケアには肌のトラブルとなる活性酸素を抑える抗酸化ケアが不可欠。特に有効なのがビタミンC・E。「ビタミンEはCと併用して使うことでより効果を発揮する成分。Cは吸収率のよいセラムを、Eは油性なのでクリームで取り入れて」(片桐先生)

もちろん、これ以上ダメージを浴びないために、夏が終わってもUVケアを。秋は美白、抗酸化、紫外線防止、角質ケアで複合的にケアしなければ!

4 角質ケア

皮膚代謝を正常にする。

日焼けをした直後は、肌がダメージを受けているのでNGだが、少し肌が落ち着いたら角質ケアを。肌に優しいゴマージュやクリアローションなどがオススメ。「1週間に1度のペースで角質ケアを行い、肌のターンオーバーを高め、メラニンを排出しやすい環境を整えましょう。そして、肌機能が低下しているので、肌の活性を高めてくれるアイテムを同時に取り入れることも大切です」(佐々木さん)

1 水分補給

内側からも外側からも水分を摂取する。

「体の中の水分が不足すると、栄養分を運んでいる血液の流れもどろどろに。体の中から細胞が作られているわけですから、うまく栄養分が行き渡らなければ、みずみずしい肌を保つことはできません」(片桐先生)

外側からはコットンパックやシートマスクで水分を十分肌に与え、中からはミネラルウォーターなどを1日1.5ℓを目安に摂取して。便秘の解消にもつながるので一石二鳥!

