

突然のくすみ、ニキビ発生、ザラつきを感じたら…それは肥厚肌が原因かも!?

一度の角質ケア投入で、スキンケア効果は倍増する。

どんなに素晴らしい美容液を使っても、イマイチその効果がわからない…。その原因は、肌表面にたまった“アカ”でした。アカが肥厚しやすい夏の時期、肌状態に合わせて、月1~2回角質ケアを行うだけで、冴えなかったその肌が血色のよいチェリー肌に!

撮影/国井美奈子 取材・文/夏目 円

肥厚肌がすべての肌トラブルの原因だった!

肥厚肌 VS 正常肌



VS



肥厚化

紫外線の影響によって肌のターンオーバーが早くなり、角質がいつもより早いリズムで作られ、肌表面に積み重なってくる。肌のこわつきやくすみが発露にあらわれる。

角質層に不要な角質が残っていない肌は、肌のターンオーバーも正常に行われるので肌トラブルも当然少ない。角質ケアを定期的に投入することが大切。

(資料提供/マックス ファクター)

夏肥厚肌を生む環境

ストレス 紫外線 過剰な皮脂ケア

エアコンによる乾燥 寝不足

肌代謝が低下 ホルモンバランスが乱れる

そして角質が肥厚

引き起こされる肌トラブル

毛穴開き シワ シミ くすみ

乾燥 大人ニキビ ゴワつき

あおいクリニック

中野あおい院長



東京・銀座の並木通り沿いにあり、“美と若返り”を永遠のテーマにしたクリニック。皮膚科・美容科、内服・注射・レーザーからアプローチ。☎03-3569-0686 <http://www.aoi-clinic.com>

衣理クリニック表参道

片桐衣理院長



肌の問題、体の悩みにといたるまで美のパートナードクターである片桐先生がアドバイス。皮膚科、内服・注射・レーザーからトータルアンチエイジングを行う。☎03-5786-0077 <http://eri-clinic.com>

お話を伺った先生

肌の免疫力の低下で角質肥厚は加速する

降り注ぐ紫外線、エアコンによる乾燥など、夏は肌ストレスもピークに。こうしたことから、角質も厚くなりやすく、肌のザラつきやくすみといった肌トラブルを招きやすい。「確かに、夏は角質肥厚しやすい環境にあると言えます。紫外線の影響で肌の免疫力が低下すると、肌のバリア機能も落ちてくるので、肌のターンオーバーがスムーズに行われなくなります。その結果、肌表面に古い角質がたまり、それが肥厚してしまふのです。また、過度な皮脂対策も注意が必要です。ベタつきを抑えようとゴシゴシと洗うことで、肌物理的な刺激を与えてしまい、さらに角質を厚くしてしまうことも考えられます」(片桐先生)。

角質ケアの投入は1週間~10日に一回

角質肥厚によって引き起こされる肌トラブルは、「くすみ」「大人ニキビ」「毛穴開き」を筆頭に、最終的には「シミ」「シワ」など、アブ世代なら心当たりのあることばかり。「スクラブにしてもピーリングにしても過度にやりすぎないこと。一週間に10日の間に一回投入するくらいがベストですね。毎日のスキンケアとは違って攻めのケアですから、肌が安定している時(P53の1参照)に行うことが効果的」(片桐先生)。また、角質ケアは、スペシャルケアとしての投入だけでなく、毎日のスキンケアでも可能。

「A日AやB日A入りの洗顔料や化粧水などで角質がたまりやすい肌環境を作ることができます。そういったケアをしながら、定期的にスクラブやピーリングを投入すると、肌のターンオーバーも整います。夏こそ、このケア法を実践して」(中野先生)。さらに、角質ケア後のお手入れについても、いくつかのポイントが。「いちばん必要なのは、保湿です。不要な角質を取り除くことで皮膚代謝は上がりますから、肌は多くの栄養分を必要とします。それを補ってあげないと、今度は栄養不足で乾燥してしまうことも考えられます」(片桐先生)。

また、紫外線対策にも注意が必要。「肌表面のいらぬものが一枚むけたような状態ですから、紫外線対策を万全にすることも忘れずに。海やアウトドアなど紫外線を過度に浴びる予定があるなら、前日に角質ケアをするのは避けて、行く4日以上前ぐらいが適当です」(中野先生)。

なんとなく角質ケアを行ってもその効果は得られない!

正しい投入時期と投入法で、肌は生まれ変わる。

気になったからととりあえずケアする、それでは角質ケアの効果は上がりません。正しい投入時期と肌状態に合わせたコスメ選び、後ケアが大切です。

3 角質ケア後のスキンケアは保湿とUV対策を万全に!

角質ケア後のお手入れで大切なのが保湿とUV対策。普段よりも念入りにケアすることで、肌の負担を軽減できる。「化粧水からクリームまで、いつもよりたっぷり肌にのせてください。水分もぐんぐん吸収されるので、ふっくらとします」(片桐先生)。「夏はSPF20~30、PA++程度は必要でしょう。海やアウトドアにでかけるときは、SPF40~50、PA+++程度で、ウォータープルーフのものを使うといいですね」(中野先生)。



バリア機能を整えて乾燥や肌トラブルを防ぐ

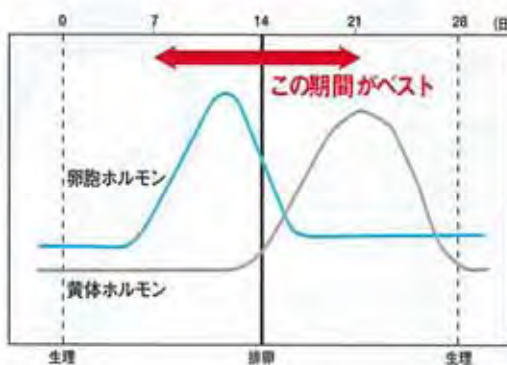
左・かさついた肌はもちろん、バリア機能が低下した肌にも。敏感肌でも安心して使えるやさしいクリーム。カリタ イテラルドゥスール グレーム ド コットン40g ¥1,360/カリタ ジャボン 右・こちも低下したバリア機能を整える化粧水で、使用後の肌はしっかりとツルツルに。シーバム クリーン ウォーター AGモイスト200ml ¥4,200/アクセス

乳液、下地の段階からSPF20・PA++以上を目安に

左・紫外線、酸化、乾燥といったあらゆる外的刺激から肌を守る日焼け止め乳液。プロテクトー デイシェルター セロダメージ SP SPF21・PA++ 30ml ¥3,990/イプサ 右・角質をケアしながら、できてしまったメラニンにもアタック。なめらかな使い心地で、ベースのノリもアップ。ホワイトニング プロテクト(医薬部外品) SPF28・PA++ 35ml ¥3,360/アユラ

1 生理が終わってから排卵日までの角質ケアに最適な時期

より効果的な角質ケアを狙うなら、生理周期に合わせた投入が大切。「免疫力が低下する時期は、生理が始まる2週間前、排卵から生理が始まるまでの間。この期間は肌が不安定ですから角質ケアは避けるべきです。周期にもよりますが、生理が終わってから10日間ぐらいが肌はいちばん安定した状態に。この期間が“攻めの時期”。つまり角質ケアを行うのに適した時期といえます。しかし、睡眠不足やストレスなどによっても肌状態が変わりますから、目安として考えて」(片桐先生)。



上図は生理周期を28日と考える場合。肌が安定している生理後から排卵日ぐらいに角質ケアを行うのがベストだが、他の期間に肌のザラつきが気になる時は、刺激の少ないものであれば、ケアしてもよい。生理が不規則な場合は、自分の肌コンディションを見極めながらケアを。

2 毎日のスキンケアと、スペシャルケアのWでケア!

角質ケアを“守り”と“攻め”に分けたのが下の表。毎日できるケアと週単位でできるケア、ふたつに分けて行うのが理想。「角質肥厚になるまで放っておくのではなく、毎日のスキンケアでケアするのが効果的です。下の表にあるように、過敏の人ならマスクやクリーム、肌の強い人ならジェルススクラブやピーリングを使って」(中野先生)。

CHECK TEST

結果

右の項目は、角質肥厚で考えられるトラブル。特に不足などがなく、当てはまる項目が多いなら、角質肥厚が進んでいる可能性が高い。また、Tゾーンのザラつきが目立っていたり、肌を触ってみて、ざわざわしている、硬くなっているならば早めにケアをすべき。この他、ファンデーションのノリが悪かったり、毛穴が目立つことも角質肥厚が進んでいることが考えられる。

最近、シワが目立ってきた
肌の自然なツヤがなくなってきた気がする
肌表面のザラつきを感じる
肌が硬くなってきた
肌が全体的にくすんできた

攻め Special Daily 守り

ピーリング
ジェルススクラブ
マッサージクリーム
マスク
洗顔料
ふき取りローション
クレンジングオイル

肥厚の進み具合、肌タイプによって、角質ケアコスメはチェンジ!

「肌あたり」使用部位で選ぶ、が正解。

化粧水、洗顔料、マスク、スクラブ、そしてピーリングまで、角質ケアコスメはいろいろ。肌の強弱、肌タイプに合わせてチョイスして。



3 額やこめかみも 角質肥厚のスポット

敏感肌さんは...

皮脂分泌が活発な額ゾーンは、角質肥厚になりやすい。額間から生え際に向かって大きく円を描いていくように広げて。また、こめかみなども皮脂や汗がやすい部分なので、なじませることを忘れずに。

4 鼻周りは、指の腹で上下になる

敏感肌はなじませない、手のひらをのせるだけ

敏感肌でも角質肥厚は起こるもの。ただ、物理的な刺激を抑えるために、ケアする時は、1〜4のようになるべく優しく。スクラブ剤を顔にのせるだけで充分。洗い流す時もこすらずにやさしく。

鼻周りはサラつきやすいし、皮脂もやすい部分。指の腹で上下に軽くなでるようにオフ。とくに念入りにケアしたいときは、クルクルとらせんを描くようになってOK。



2 額は内側から外側に円を描いていく

皮膚が薄い額の部分は、内側から外側に向かって大きな円を描くようにすべらせる。フェイスラインはリンパの流れに沿って首筋に下ろしていくように。もちろん、ゴシゴシこすったり、押さえたりするなど過度な刺激は与えない。

肌にやさしい角質ケア法

普段の洗顔よりも1/10ぐらいの力加減で充分。肌に物理的な刺激を与えるスクラブ剤は、こするのではなく、やさしくなでるのが基本です。額、頬、小鼻周りの3ゾーンは念入りに、目元と口元は角質肥厚しないので、のせないで。



1 まずは手の甲でテクスチャーを確認

顔にのせる前に、手の甲でテクスチャーのなめらかさ、粒の大きさなどを確認して。目安として、テクスチャーがやわらかく、粒が小さいものは低刺激。逆に硬めで粒が大きいものは刺激を感じやすい。



くすみ気になる人に おすすめ片桐先生

角質層の内側と外側から角質肥厚しにくい効果を作る。フェアクレア ホワイト メラニークラッシュ (医薬部外品) 185g ¥3,675/カネボウ化粧品



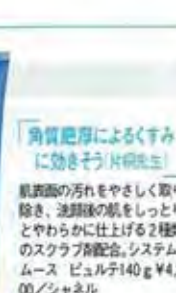
たっぷりの泡を立てて、洗顔すると効果的(中野先生)

1枚のシートでクレンジングから洗顔、角質除去ができるシートタイプ。イルユーム パーフェクト クリーンプス(30枚入) ¥2,100/マックス ファクター



使い続けることでくすみ解消(中野先生)

角質肥厚によるくすみ効果を発揮するふき取りタイプ。肌のターンオーバーを整える。ブラン エクスペール メラノCx オプティマイザー100ml ¥5,775/ランコム



角質肥厚によるくすみ、に効きそう(片桐先生)

肌表面の汚れをやさしく取り除き、洗顔を後の肌をしっかりとやわらかに仕上げる2種類のスクラブ配合。システムムース ビュルテ140g ¥4,200/シヤネル



クレイ配合だからオイル肌に(片桐先生)

2種類の微粒子スクラブ剤を配合。肌表面の古い角質をすっきり落とす。ホワイトサイエンス リフレッシュクウォッシュ(医薬部外品) 120g ¥4,200/コスメデコルテ



サリチル酸配合だから、ニキビ肌に(中野先生)

とても細かいマイクロポリッシュ粒子が、毛穴の汚れやメラニンを含んだ古い角質をオフする。ホワイトデトックス EX クレンジャー120g ¥3,675/ビオテルム

攻めケアレベル1

普段のスキンケアで、角質肥厚を防止する

スクラブ剤や古い角質を落とす成分が配合された洗顔料やローションで、毎日お手入れして積極的にケア。「普段から角質ケアを意識していれば、スペシャルケアをする回数も減るでしょう。スクラブ剤の入った洗顔料を使う時は、こすらずになでるようにやさしく。たっぷりの泡を立てれば、肌の負担が減ります。大人ニキビがしやすい人は、サリチル酸(殺菌効果)が配合された製品がおすすめです」(片桐先生)。

Cleansing



軽くマッサージする、と効果的(中野先生)

肌への負担を最小限に抑えたマイルドなオイル。ハーバルフラワーの香り。ベタルインフュージョン ビュリファイング クレンジング オイル150ml ¥3,150/スティラ コスメティックス



皮膚の多いTゾーンのケアに最適(片桐先生)

AHA配合で古い角質をはがれやすくする働きがある。ハイパフォーマンス バランシング クレンジング オイル フレッシュ450ml ¥7,875/シュウ ウエムラ

