

5人の最強アドバイザーがプロテクを大公開!

“すっきり透明肌”への道IV

疲れ顔、フケ顔に見られる原因は実は肌トラブル!!

# OZ読者お悩み解決Q&A

女性なら誰もが必ず持っている肌トラブル。自己流ケアでアレコレやっても解決しないなら、ずばりプロフェッショナルに聞いてみるのがいちばん! 最先端の美容事情に詳しい5人のプロが、アナタの悩みを解決します!



美容ジャーナリスト  
宇野ナミコさん

ライター歴10年。某女性誌のアシスタントを経て独立。現在は女性誌や広告、web媒体で美容の記事執筆中。スキンケアからメイクアップ、ヘアケア、SPA情報と、広い守備範囲が武器



美容ジャーナリスト  
藤井優美さん

美容エディトリアル集団「di-moi」(ディ・モイ)主宰。「美的」「FIGARO」などで活躍。現在第1、4土曜に「美容パーソナルカウンセリング」を開催。詳細はdis-moi@inbox2.so-net.ne.jpへ



ヘア&メイクアップアーティスト  
萩野明美さん

美容師として活躍したあと、ヘアメイクアップアーティストに。神田うのをはじめタレント、モデル、ミュージシャンのヘアメイクを担当。CM、広告、雑誌、CDジャケットなど幅広く活躍



美容プロデューサー  
寺山いく子さん

株式会社オリエンタル代表取締役。長年にわたって化粧品会社のPRを担当したのち独立。美容プロデューサーとして、さまざまな活動を行う。スキンケアの裏ワザには目を見張るものが



皮膚クリニック表参道院長  
片桐衣理先生

女性の肌悩みを親身になって解決してくれるとして、美容関係者から一般の患者までを魅了してやまないドクター。港区北青山3-5-30入来ビル4F ☎03-5786-0077 www.eni-clinic.com

最強の  
お悩み解決隊

Q.2

普段はニキビと無縁なのに、ときどき思い出したように鼻やあごにニキビができます。それも膿を持っているようで、痛くて…。いったんできると治りが遅いのも悩み。どうしたらいいですか? (26歳)

A

メイク前なら最初にニキビスポットをアルコール殺菌して

「メイクでカバーしてしまおうと思いがちですが、まずは通常の保湿化粧水の前に、スポット的に殺菌することを心がけて。専用アイテムを使ってもOKですが、アルコール分を多く含む化粧水でも代用可能。綿棒の先にたっぷり含ませて優しく殺菌を。夜寝る前ならオゾンドックスに「オロナイン」も有効。ニキビにしっかりとなじませて」(萩野さん)

A

手で触ったりせず、早急な対処を

「おでこやアゴにできるニキビは肝臓疲れやストレスが原因なことも。膿がたまるような状態まで放っておかず、少しでも肌に違和感を感じたら、早めにケアを。「アユラ」のチップはニキビ専用。私は肌がチクッと感じるまでしばらくニキビの上にチップを当てておきます。すると翌日にはかなり回復するか、状態によってはポロッとニキビが取れてしまうことも。手でむやみやたらに触らないことも重要です」(藤井さん)



ニキビケアだから日中や夜間いつでも気軽にケア。指で触れることなく、肌を清潔に保ちニキビの悪化を防ぐ。スポットチップ AD(エッセンス) 30本入り 2100円/アユラ

Q.4

私の肌は超乾燥肌。だからニキビに泣くことはないと思っていたのに。最近は肌が粉を吹いたようになり、小さな吹き出物ができます。乾燥肌でもニキビってできるのですか? (29歳)

A

水分と皮脂のバランスに気をつけて

「むしろ、「乾燥肌だからニキビになる」と認識を改めて。水分量が少なすぎると肌のバランスがくずれ、皮脂量が普通でも多すぎる計算に。肌も敏感に傾きがちに。「ケイアクアローション」は肌の皮脂&水分バランスを最適な整えるもの。混合肌用とされていますが、乾燥ニキビに悩む人にとって。上から塗るクリームなどは量やエリアに注意を」(藤井さん)



潤度分泌をコントロールしながら、保水力を高める働きも。7種のビタミンや保湿エキス配合で、乾燥の肌にも、ケイアクアローション 100ml 840円/ドクターケイ

## 今すぐ治したいニキビ

Q.1

思春期もニキビに泣き、そしてまた27歳になった今でもニキビが全開です。いい加減にニキビで悩まない肌になりたい! いったいなにが原因なのでしょう? (27歳)

A

若いときのニキビと同じ認識では、悪化させるだけ

「まず知ってほしいのは、思春期のニキビと大人のニキビはまったく違うということ。だから27歳の今できているニキビを若かったときと同じ方法でケアするのは完全に間違いです。大人のニキビは免疫力が落ちたり、紫外線や不規則な食事、睡眠不足など、さまざまな原因の複合体。そのうえ加齢で代謝が落ちて、抵抗力もない。要するに「自分で治す力を持たないニキビ」だと思って。最も大切なのは肌を労わること。優しく洗って、たっぷり保湿。それが基本です」(片桐先生)

Q.3

私のニキビは生理前になると姿を現します。Uゾーンや額に芯のある硬いものや小さなポツポツしたニキビができるんです。どうしたらいいですか? (25歳)

A

専用のシートアイテムを利用して肌コンディションを整える

「生理前という女性特有の肌状態に注目したのが「エチュセ」。必要な潤いを補給しつつ、弱った皮膚代謝をサポートする製品です。ニキビ菌へもアプローチできるのも嬉しいところ。また、ポツポツニキビが広範囲で目立つなら、シートマスクが有効。「アルビオン」はUゾーンにも額にもフィットする形状。肌状態を総合的に改善してくれます」(宇野さん)



生理前に泣くお悩みも、お肌を整え、その後のニキビも予防ケア。40℃クリア マルチコート パック(医薬部外品) 4.0x2.0x4.0cm 4200円/アユラ

生理前に発生するニキビに想定された専用シート。潤いの抵抗力を高め、毛穴詰まりを解消。専用プレアクネケアシート(医薬部外品) 26cm 40枚入り 2800円/エチュセ



Q.2

小鼻って時間がたつと脂でテカテカしてしまい、メイクがくずれてしまいます。せめて、オフィスにいる間だけでもこの皮膚テカとメイクくずれを解消する方法はないですか？(24歳)

A

肌を冷やしながらのメイクが有効！一石三鳥の製品を上手に取り入れて

「皮膚温度を下げてあげると、汗も出にくくなるし、メイクくずれもしづくなります。メイク中は最初に「冷えピタ」などを張りながら、化粧水、美容液などそれぞれのステップにある程度時間をかけて浸透させる。それだけでもかなり解消されるはず」(藤井さん)。「クールフォースジェリー」は一見透明のジェルですが、実は乳液。必要な油分は補給しながらもサッパリとした感触が心地よい。過剰な皮脂はきちんと抑制する大人のテカりにオススメの品です」(宇野さん)



乳液でオイルコントロールするという斬新なジェル状乳液。爽やかな感触。イリユーム クールフォースジェリー100ml 3990円/マックスファクター 6/21発売

A

手のひら全体を使い「くずれない方法」を取得する

「小鼻はどうしても皮脂過剰になりがち。皮脂コントロールアイテムを使用する手もありますが、「くずれにくいスキンケア方法」を実践することでもかなり改善されるもの。普段、スキンケア製品のなじませかたが乱暴では？ もしくは指先だけでパッパと顔にのせるだけだったり。手のひら全体を使って皮膚温まで製品を温め、肌に成分をグッと押し込むようになじませるのがポイントです。スキンケアにかけた時間だけ、メイクの持ちもよくなるかと心得て」(寺山さん)



①なにかきすくような形に手を曲げると、手のひらにくぼみができる。そのくぼみに化粧水や乳液などのスキンケア製品を通し込む



②反対側の手のひらを上からかきすく。15秒程度そのままだの状態にして置き、スキンケア製品が皮膚温まで温まったら、肌になじませる

Q.4

鏡を見ていたら、ある日、鼻の毛穴が黒く見えました。洗顔もしっかりしているのに……。友達にも「イチゴ毛穴」と命名されてしまい、悩んでいます(26歳)

A

角栓を除去しながら、美白ケアもプラスしてみる

「毛穴が黒く見えるのにはふたつ理由があって、ひとつは皮脂酸化によるもの。たまった角栓が炎症を起こして酸化すると、黒ずんでしまいます。そんな場合は「キャリ・ラボ」の毛穴専用の微粒子入りクレンジングオイルがオススメ。1回でも効果を実感できます。もうひとつは毛穴周辺のメラニン色素が目立つせい。「カネボウブランシール」は毛穴と美白の両方に着目した製品。余分な皮脂と、それが原因で起こる肌ダメージを同時にケアできるから一挙両得です」(藤井さん)



●火傷などの美白成分がメラニンを抑制しながら、次亜クレイで過剰な皮脂を吸着。カネボウブランシール ホワイトニング スムージングコンディショナー(医薬部外品)20g 4200円/カネボウ化粧品



●オイルならではクレンジング力にスクラブ効果もプラス。肌を傷めずになまった黒ずみを除去。ピiless リファイニング コマージュオイル 150ml 1800円/キャリ・ラボ 6/7発売

## 少しでも小さくしたい毛穴

Q.1

25歳を過ぎた頃から小鼻やほおの毛穴が目立ってきました。メイクをしてもカバーしきれない…。毛穴が目立たないつるんとした肌にするのは無理ですか？(26歳)

A

毛穴にも種類が、どのタイプかによってケアを変えて

「小鼻の毛穴は皮脂による詰まりがほとんど。逆に、ほおやおでこで発生するのは、涙形になったたるみ毛穴。詰まっているのか、形はどうか、というふうには毛穴を観察して自分がどのタイプなのかを見極めるのが先決です。皮脂毛穴の場合は詰まりを解消すればよいのですが、「一気に取り除くとその分また詰まる」という性質があるのを忘れないう。毎日こつこつと毛穴を開かせて、角栓を溶かしながら落としましょう。たるみ毛穴の場合は皮膚代謝や真皮のコラーゲン生成の低下が原因。コラーゲンを作るビタミンCやアミノ酸、代謝を上げるビタミンAなどが配合された製品を使ってみては」(片桐先生)

A

毛穴詰まりは1日にしてならず、時間をかけて解消へ

「小鼻の毛穴は皮脂過剰、ほお周辺は老化による毛穴のたるみですね。それぞれ別の対処法がありますが、大切なのはどちらも一気に解決しようと思わないこと。積年のケア不足により毛穴が詰まったり、たるんできたりするので、解消するには時間がかかると聞き直り、楽しみながらケアを。皮脂毛穴にはミルククレンジングにフォームタイプの洗顔料を混ぜて顔を洗う方法がオススメ。穏やかなうえ、洗浄力もアップして詰まりが解消されます」(寺山さん)



ミルクタイプのクレンジング剤とセルフォーミングタイプの洗顔料を用意。クレンジングを手のひらにのせ、その上にとっぴり泡を出し、混ぜて使用する

Q.3

ほおの中心あたりにある毛穴が、30歳目前にしてなんだか縦長の涙形に！ これって普通の毛穴と違うんですか？ 引き締める方法はありますか？(29歳)

A

内側からもケアをしながら外はコットンマスクを使用

「涙形の毛穴はたるみのせい。基本的には基底層、真皮層という肌の奥から代謝を上げ、ハリを改善するという内側からのケアが必要です。しかし、それらは時間がかかるので、手軽なケアとしては表皮の引き締めと保湿すること。毛穴開きをたっぷりと保湿することで、ふくらませて密封すればかなり目立たなくなります。コットンマスクなら今すぐでも始められるはず」(片桐先生)



化粧水をコットン全部にヒタヒタにしみ込ませたものを用意。おでこや小鼻、頬は、あご先など、毛穴の開きが気になるパーツに5~10分程度おける

A

保湿をたっぷりしながら、肌の奥からの弾力を取り戻して

「毛穴の天才」という名の専用化粧水。肌表面を瞬時に引き締め、肌の深層まで水分を供給。過剰な皮脂も抑制。ボアジニアス ローション 200ml 5250円/ヘルメタルビンス タイプ



「世にいう「たるみ毛穴」は、皮膚がたるみで下方向に引っ張られるために毛穴が縦に広がって見えるとされてきました。しかし最近では「乾燥」や「基底層の状態」とも関係があることが解明しています。いずれにしても大切なのは潤いを補給してあげること。「ヘレナ」のボアジニアス シリーズは保湿をしながら肌のハリを取り戻し、肌の奥から弾力感と呼び覚ましてくれる1品。大人の毛穴悩みにも頼りになる1本です」(宇野さん)

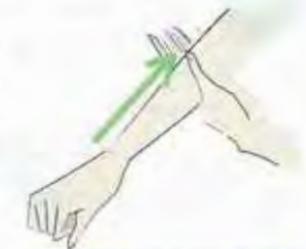
Q.2

生理前や生理中に限って友達から「顔が暗いね。くすんでるよ」と指摘されてしまいます。ホルモンとかの関係もあると思うんですが、いい解決法はありますか？(27歳)

A

リンパの流れに沿って、手やデコルテをマッサージ

「生理の前後はホルモンのバランスが乱れて血行が悪くなります。この時期のくすみは一時的なものだけど、マッサージして循環をよくすれば、肌に赤みが出て顔色が明るくなりますよ。血液やリンパ液は全身を巡っているものなので、顔だけではなく手や肩などを末端から心臓に向かってもみほぐすといいでしょう。首や鎖骨はワキの下のリンパ節に余分な水分を流し込むように。摩擦で肌を傷めないよう、ボディローションや乳液をつけながらマッサージして。さらにラベンダーなどのリラクゼーション効果の高い香りがあるものを選び、ストレスや生理中のイライラも軽減できます」(荻野さん)



1 腕の裏側から心臓に向かってマッサージするのを2回。手のひらから手首、二の腕まで、軽く押しながらかみから上に手をずらせるように刺激する



2 首の両サイドにある太い血管に両手を入れ、手の腹を使って肩の下から鎖骨まで、この際に向かって上から押し下げるようにマッサージする



3 首の下にくぼんでいる部分を押し、逆方向を流して、循環をよくする効果が、顔くすみに効果的といわれています。やや強めに刺激して



4 鎖骨も首骨の上部分に入れ込み、他の4本指で下の部分をしっかりと握り、内側から外側、外側から内側へと軽くこするようにな手先を動かす

Q.3

30歳に手が届く頃から、肌がゴワついてきて、キメが荒くなったんです。途端に肌のくすみが気になりだして……。年齢とか関係ありますか？ 解決方法が知りたいです(29歳)

A

専用のクリームで古い角質をオフしながら血行促進



マッサージで血行循環を促して、ハリ感のある肌にする。コウチン酸が豊富なので、しっかりケアできる。ホワイトサイエンス マッサージクリーム(医薬部外品)120g 4825円/コスメデコルテ

「年齢とともに肌の代謝は滞りやすくなるので、ターンオーバーのリズムも乱れがち。結果として不要な角質が肌に層を積み、くすみやゴワつきを引き起こします。さらに血流が滞ると肌のトーンもダウン。これを解決するには、マッサージが効果的です。「ホワイトサイエンス マッサージクリーム」は、不要な角質をからめ取りながら血行を促して、明るい肌色を呼び覚ましてくれるはず。マッサージするときは、指の腹を使って軽快なタッチで行うことがコツ」(宇野さん)

## 老け顔のいちばんの原因!? くすみ

Q.1

半年くらい前から、寝たり寝不足が続くと顔色が悪いような気がします。でもたっぷり寝ても、やっぱりなんとなく顔色が悪くて。原因はなんなのでしょう？(29歳)

A

原因を見極めて、血行促進や古い角質を除去するケアを

「くすみとは、なんとなく顔色が悪かったり、血の気がなかったり、肌がゴワついて見える状態をさします。たっぷり寝ても顔色が悪い場合、冷えや貧血で血行障害が起きているのかも。血流が滞ると細胞に老廃物がたまるので、さらに顔色が暗くなります。冷タオルと温タオルを交互にのせて、血管のポンプ作用を高めると、血流がよくなりますよ。温タオルの代わりに手のひらの体温で温めるとお手軽。また、代謝が低下して肌表面の角質層が厚くなると肌に透明感がなくなって、肌色がくすんだ状態に。この場合は、ふき取りタイプの化粧水などで余分な角質をとり除いてあげるといいでしょう」(片桐先生)

A

肌やさしいパックやマスクで角質層に透明感を

「くすみは血行が悪くなって起こることが多いので、本来はマッサージするのが効果的なようです。でも生理前、顔の肌は非常にデリケートな状態なのでマッサージの摩擦を刺激と感じてしまう場合も。そこでオススメしたいのが、肌に負担をかけずに潤いと美白成分を補給できるマスクやパック。角質層までたっぷり栄養分を行き渡らせるので、即効性が期待できます。「マスク リカバリー」はブルンとしたババアア状のマスクで、イライラしがちなこの時期、リラックス効果も見逃せません」(宇野さん)

2種を混ぜて使うタイプのマスク。キメ細やかで透明感のある肌には、マスク リカバリーフェイスマスク(20枚入り)480円、保湿効果アップマスク(フェイスマスク)1525円/イグニス



A

ワキの下の大きなリンパ節を刺激して、うっ血を解消

「生理中は血流が悪くなって顔の皮膚まで十分に血液が行き渡らなったり、体がむくんでリンパの流れも滞ったりするので、顔色が青白くなったり、どす黒く見えたりするんですよね。くすみを即座になんとかしたいなら、この流れをよくしてあげることが大切。ワキの下には大きなリンパ節があり、ここをよくしてあげると首から顔のうっ血も解消されます。時間がないうちは両腕を上げ、上半身を軽く後ろに反って“伸び”をするだけでも顔色が変わってきますよ」(寺山さん)



ワキの下にある大きなリンパ節を刺激して、リンパの流れを促進。腕を上げ、反対側の手の裏側と手の平でつまむようにもみほぐす

Q.2

ストレスや寝不足が続くと目の下にどよーんとクマが居座り続けるんです。メイク前に速攻解決、または薄くする方法はありますか？(27歳)

A

目の周りの指圧マッサージで内側の流れを促進

「目の周りを指圧すると、血液やリンパ液、老廃物の流れがよくなって、手っ取り早くクマを薄くできます。目が疲れるとクマもできやすくなるので、仕事の合間にやってみても、ただし自己流の間違ったやり方で、肌の上に指をすべらせるような本格的なマッサージをしないと、シワやたるみなどの原因になることがあるので、図で紹介したような指圧マッサージをする程度が無難。目の周りの皮膚は薄くてデリケートなので、力を入れ過ぎないように気をつけて」(香山さん)



①目の下にある骨の上のラインに入差し指、中指、薬指を添える。3本の指で同時に5秒くらい押し、パッと離す。これを何回かくり返す



②下眼瞼のすくし下のくぼんでいる部分に親指を入れ込み、ななめ上に押し上げるように10秒くらい押し、息を立てないように注意して



③眼球の上半分を包み込むように、目の上に入差し指、中指、薬指を添える。3本の指で同時に10秒くらい押し、それから、パッと指を離す

コレができるといっきに疲れ顔！クマ

Q.1

朝、鏡を見ると、必ずクマが目につきま。クマってどうしてできるのでしょう？原因や対処方法を教えてください(26歳)

A

原因は複合的なもの。血行促進や美白などのケアが有効

「クマの色は人それぞれ違いますが、茶色のクマは色素沈着、青っぽいものは血行不良、黒っぽいものはたるみの影、赤っぽいクマは皮膚が薄くて毛細血管が透けて見えるのが原因で、特に涙袋が小さい人に多いですね。とはいえ原因はひとつではなく、いくつかの要因が合わさって起きていることがほとんど。なので、複合的なケアが必要になってきます。色素沈着を改善するためには、古い角質を除去しながらホワイトニングを。血行不良には、肌へ負担がかからない程度の軽い指圧を。たるみをなくするのは難しいけど、しっかり保湿してリフティング効果のある化粧品を使うと、かなり改善されるはず」(片桐先生)

A

心も満足できるアイテムを選んで継続的なケアを心がけよう

「ストレスがたまっていたり、睡眠不足のときは、全身の血液がドロドロに汚れている状態。血の巡りが悪くなってターンオーバー周期が乱れると肌へ栄養が行き渡らなくなり、顔全体がくすんでクマもますます目立つようになります。血行促進マッサージが効果的ですが、時間がないときでも頼りになるのが「アイトニック」。ボトルの入り口にボールが内蔵されていて、肌の上をコロコロ転がすように使います。ボールの適度な刺激でマッサージ効果も得られるうえ、なにより楽しくケアできるのがいいですね。ひんやりして気持ちいいし、使い続けようという気になれます」(藤井さん)



ロールオンタイプの目元専用美容液。循環促進、皮膚密度のアップ、プライトニング効果の3ステップでクマに働きかける。爽快感のある使い心地。アイトニック 10ml 8510円/シャネル

Q.3

クマは昔からの悩み。でも最近実年齢より老けて見られるようになってしまったので、できれば根本解決したいのですが、よい方法はありますか？(26歳)

A

クマだけでなく、トータルで体質改善することが必要

「目元だけを局部的にケアするのではなく、全身の循環をよくすることが根本解決の近道。特に睡眠中は血圧が下がって血流も滞りがちなので、朝のメイク前に足浴ならぬ「手浴」をするといいですよ。体を冷やすのもNG。足首を温めると末端の冷えが防げるので、クーラーの利いたオフィスではレッグウォーマーを使ってみてはいかが？夏は冷たい飲み物がほしくなるけど、これも体を冷やすから控えるべき。こういった生活改善をしてこそ、化粧品の効果をはっきり実感できるようになるんです。「センセーショナルホワイト アイセラムマスク」は美白成分や保湿成分がたっぷり。肌へ密着してはがれにくいから、張りついている間にはほかの作業ができるのも高ポイント」(藤井さん)



42度くらいの熱めのお湯に、手首から手をつける。3〜5分くらいOK。お湯の中で手の隙間をくり返したり、指を1本ずつ上げ下げはしれたりするとさらに血行がよくなる



目元下からはお湯までしっかりと湿らす。特製なフォームのジェルシート。ホーテド コーセー センセーショナルホワイト アイセラムマスク(医薬部外品) 8枚(12枚) 4200円/コーセー

Q.2

仕事で外回りをする事が多く、どうしても日焼けしてしまいます。この先シミになったりしませんか？今は大丈夫なのですが、心配で…(28歳)

A

新陳代謝を内側から改善して、シミに泣かない体作りを

「人間は3歳までに一生の70%分の紫外線を浴びるとか。シミになるかならないかを気にするより、”そのうち出てくるもの”と聞き直り、正しいスキンケアと体内からのケアを同時進行で行って、「オプステインビネガー」は新陳代謝を高める米黒酢エキス配合の栄養補助食品。シミになりにくい体をめざして」(藤井さん)



新陳代謝のサポート。血中の水分のよみみ解消し滞りのない肌。シミやそばかすを予防するオプステインビネガー。28歳 14歳 22歳 27歳 31歳

できるものなら消したいシミ

Q.1

これまであまり日焼けをしてこなかったのに、最近になって突然シミができてしまいました。シミやソバカスってどうしてできてしまうんですか？(26歳)

A

紫外線対策をするだけでなく内側のケアにも気を配って

「年をとると、皮膚の生まれ変わる力が落ち、逆にシミを作り出す働きは活発になる。シミができる原因はこのどちらか、または両方が重なって起こるもの。そのきっかけとして最も認識されているのは過剰な紫外線を浴びることですが、メラノサイトが活性化するのはストレスやホルモンバランスのくずれなどが引き金になることも。決して「日焼けをしてこなかったから安心」というわけではないのです。日焼け止めを塗っていたとしても、朝塗るだけだと効果の持続は期待できません。2時間以上はもたないと自覚し、まめにつけ直しを。外側は紫外線ブロックで保護。内側では肌代謝を落とさないというケアが必要ですね」(片桐先生)

Q.3

20歳の頃に出現したシミが、なぜか30歳目前にして少し大きくなった気が。心なしか色も濃くなってきたようで。なんとかしたいのですが、いい方法を教えてください(29歳)

A

注目の成分ハイドロキノン配合の化粧品なら期待度も高い

「できてしまったシミに対するケアとして、ここ数年美容皮膚科で注目されていたのがハイドロキノンという薬剤です。“シミとり薬”などと呼ばれていますが、皮膚科の処方せん薬としてしか手に入られなかったこのハイドロキノンを化粧品に配合したのが、女医先生が処方した「アンブルール」というブランド。使い続けることが基本ですが、1歩踏み込んだシミケアに挑戦するなら、この製品がオススメ。気になるところのスポットケアとして」(宇野さん)



新陳代謝を促す成分ハイドロキノン配合。シミの成長を止めてくれる。また、肌の保湿、メラニン生成抑制、炎症を抑える効果。アンブルール。10g 11,000円(税別)

Q.3

昨年の冬を越えたあたりから、顔や口元の大きなシワが目立ってきました。普段のスキンケアでどうにかしたいのですが…(28歳)

A

頭皮を鍛えて、顔のシワを引き上げる!

「頭皮のたるみが原因で顔にシワができることがあります。頭皮をマッサージするようにブラッシングすると皮膚が鍛えられるし、血行もよくなるので、シワ対策に有効です。皮膚を引き上げるようにシートマスクを張るのも効果的です」(寺山さん)



頭皮にブラシをあてて上から下、下から上、それぞれ100回ずつブラッシングする。毎日、同じ時間に行うのが理想

A

深いシワを刻んでいる真皮層まで働きかける化粧品を

シワ治療に使われるボトックス注射と同じ作用を持つ成分をダブルで配合。抗酸化作用で肌老化によるシワの発生も防ぎ、ハリのある若々しい肌を保つ。Wディープボトックス10g 6,825円(税別)



「顔や口元などの大きなシワは、表情筋の動きや真皮層の衰えが関係している。真皮層のコラーゲンやエラスチンにアプローチする成分配合のコスメを選んでみて。「Wディープボトックス」は、内側から弾力感を甦らせる逸品です」(宇野さん)

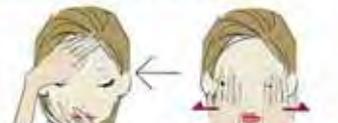
Q.4

2~3歳年上の先輩の肌を見て、そろそろ自分もシワ対策を始めなくてはと思っています。今からできるケアはありますか？(26歳)

A

毎日のスキンケアを正しく丁寧にいきましょう

「特別なことをするより基本のスキンケアを確実に行うことがシワ防止の第1歩。化粧水や乳液は肌の内側までしっかり入り込むようになじませる。乾燥しにくい夏でも手抜きをしないなど、ちょっとしたことに気をつけるだけで大きな差がでます」(寺山さん)



化粧品を両手のひらにとり、顔の中央から外側へ伸ばしながら、肌の奥までしっかり入れ込むようにプレスする

初期対処が運命の分かれ道、シワ

Q.1

笑うと口の横にくっきりシワが現れます。シワはできたら治らないと聞いたのですが、本当ですか？(27歳)

A

表情シワのような深いシワは、簡単には治りません

「肌の表皮や真皮の代謝が落ちてくるとシワが発生します。浅い乾燥シワは保湿をすれば治るけど、口の横にできるほうれい線のような深いシワを消すのは、かなり難しい。たるみが原因でシワができることもあります。これは保湿を徹底して、肌を内側からふっくらさせると目立たなくなります」(片桐先生)

Q.2

1年中、空調の利いたオフィスにいると、夕方には肌がカサつき、目元や口元のシワが目立ってきます。これを定着させないためには、どうすればいいですか？(29歳)

A

メイクの上からも、こまめに保湿対策をすべき

「乾燥ジワを放っておくと、そのまま本格的なシワになってしまうので、とにかく保湿することが重要。肌が乾燥したらいつでも対応できるように、メイクの上から使える化粧水などを常備しておくとう便利です。メイク直るときは乳液をつけた綿棒で目元を軽くたくよう拭ってから。そのままファンデーションを重ねつけると、ますます乾燥が進んでしまいますよ」(荻野さん)

A

肌の内側まで水分を蓄えて1日中、乾燥防止

ジェルタイプの保湿トリートメント。肌表面に潤いを与えながら、肌内部の保湿機能も改善。イドラクション ライトジェル 30ml 6,825円(税別)



「朝のケアでしっかり保湿しても夕方になると乾燥してしまうのは、肌の抵抗力が落ちて肌の水分保持力がダウンしているから。「イドラクション ライトジェル」は、その場しのぎで肌表面を潤わせるだけでなく、肌自体の保水力を高めてくれるのが特徴。ベタつかず、香りもおだやかなのでデイリーケアにプラスしやすいアイテムです」(藤井さん)