

スキンケアBOOK

毛穴、たるみ、くすみ、シワ。20代の初期老化を完全撤去。

実年齢より老けている20代の肌!? すべての根本原因は水分不足。

「今20代の女性の肌は、実年齢よりかなり老化しています」とは「ミフシーボーテ」主宰の高橋ミカさん。ガングロ全盛期のティーンズ時代に、ハードなメイクと日焼けで肌を酷使していたツケが今になって出てきてしまっている。シミ、シワ、毛穴、くすみといった老化の症状が昔よりも早く現れるという。「そうだけでなく、エアコン、睡眠不足、ストレス、脂質と糖質がほとんどのジャンクフードの暴飲など、環境が肌を過酷化している証拠だ」とは、最近18歳からもう大人の肌と考えている「シワ、毛」

皮膚科医の片桐衣理先生。今まで使っていたスキンケアでは物足りなく思ったり、職場に着いても枕のあとが消えないなど復元力の低下を感じたら、肌は老化したと疑っている証拠だ。でも、20代ならまだ回復するから大丈夫! (高橋さん)

では20代の初期老化対策はどこから始めればいいのか? 「まずは保湿が一番重要。水分が足りないといと代謝が悪化して肌がくすんだり、水分を補おうとして過剰に皮脂が出てしまったり、あらゆるトラブルの根本原因は乾燥なんです。肌になっ

り水分補給することで、だいぶ肌は回復するはず。それでも改善されない場合、初めて別メニューを取り入れて」(片桐先生) 「高級なクリームなどはまだ必要ありません。とにかく保湿を心がけ、肌状態に合ったスキンケアを」(高橋さん)

肌が老け込んで見える4つの大きな悩み、毛穴、たるみ、くすみ、シワは、すでに20代にとっても他人事ではありません! 大切なのは、回復の早い今のうちの対処。うれしいことに、正しいケア法を覚えて、お手入れすればするほど見返りあり!

お話を伺った方々

片桐衣理先生

美容内科、美容皮膚科「衣理クリニック高松」(03-5708-9977 www.eri-clinic.com) 院長。毛穴問題から見えるシミまで徹底分析して、個々の老化の兆候や問題点を診断する「美肌ドック」メニューも。

高橋ミカさん

エステティックサロン「ミッシーボーテ」(03-3400-0812) 主宰。独りだけではない、その肌に必要なものがわかるというゴッドハンドの持ち主。顧客には有名芸能人も多数。オリジナルの化粧品も販売中。

老化に立ち向かうにはとにかくにもかくにもまず保湿! 保湿体質を作る10か条!

01 水を一日に1500mlは摂取する

肌を構成する細胞や血液はほとんどが水。体の中の水分不足もシワやくすみの原因なのだ。肌表面から与えるだけでなく、体内への十分な水分補給が美肌保持にはとても重要だ。「目標は一日1500ml。水分のあるジュースなどではなく、ミネラルウォーターが理想。喉の渇きを感じる前に飲むと効率よく吸収されて代謝もアップ。まず500mlのペットボトル2本を携帯し、積極的な摂取を心がけてみましょう」(片桐先生)



02 乾燥するオフィスで肌を潤すひと手間を

オフィスなどエアコンが効いている室内は、夏でも乾燥状態。肌の乾きを実感する前に、手当てを。「脂取り紙で浮いている皮脂を取り、ミストタイプの化粧水で水分補給を。上から薄くクリームを塗ってフタをするのを忘れずに」(高橋さん) メイクの上からでは難しいけれど、自分の周りの環境にミストをスプレーするだけでも違う!

04 化粧水はケチらず、たっぷり使え!

化粧水は高価なものをケチって使うより、安いものでたっぷり使うのが保湿肌を作るポイント。刺激を与えずにしっかり水分補給するに、自家製ローションマスクがおすすめ。

03 日焼け止めはこまめに塗り替える

紫外線が肌に悪影響を及ぼすのはもはや周知の事実。日常生活でも日焼け止めはマストだが、どんなにSPF値の高いものをつけても化粧肌れとともに落ちてしまうもの。肌に負担の少ないSPF15以下のものを

注目の最新高保湿スキンケア&肌に優しいハンドテク

肌に刺激を与えず、しっかり保湿させるためにも、アイテムごとに効果的なつけ方のコツを覚えておきたい。「指で取ったものを直接肌に点々と置くのはNG。最初に置いた部分にたくさんついてしまいます。一度手のひらにのせ、美容液なら中指と薬指で、クリームは手のひら全体で馴染ませると浸透が良くなります」(高橋さん)



クリームはまず手のひらで温めてから全体にプレスするようにつける。それから顔の中心から外、顔は下から上に向かって下のように馴染ませる。皮膚の多いゾーンは少なめに。

生体リズムに着目した新ライン

24時間のターンオーバーを考慮したスキンケアライン。細胞の固主から角質となって剥がれ落ちるまでの各段階に働きかけ、肌トラブルを予防・改善する。季節や月の周期に左右されない万年潤い肌。に、エスティッシュ 右から、ティッシュウォッシュアップ ¥3,150、ローション ¥5,250、ソフニングコンディショナー ¥5,250、エマルジョン ¥8,300 9月16日発売(カネボウ化粧品・トクニー)

目撃したものは、顔につけて外出したときには塗り落して。



05 クリームや乳液でフタをせよ!

ベタつくからと乳液やクリームを敬遠する人も多いけど、実はそれが肌を乾燥させる原因に!

「肌にローションをたっぷり与えても、そのままでは水分が蒸発してし

こまめにつけ直すほうが効果的だ。

「化粧水を浸したコットンで一度ファンデーションを拭き取って塗り直せば完璧です」(高橋さん)

全額が無理なら、せめて日焼けしやすい鼻と頬だけでもこの方法で。

まい、むしろ逆効果になることも。与えた水分を逃さないために、化粧水のあとに乳液やクリームなどの油分を必ずフタをして」(高橋さん)

「美容液は浸透するものなので、フタにはなりませんよ」(片桐先生)

保湿のためには、水分のあとには油分をフタ、をキモに絡めて。

06 ファンデの前に、必ず下地をつける

ファンデーションを肌直接塗ると、肌トラブルの原因になることも。パウダーしか使わない場合でも、下地は必ず塗る習慣をつけよう。

「下地はファンデと肌の間で一枚のベールとなり、粉体が毛穴に入り込むのを防いでくれます。紫外線防止する効果も」(高橋さん)

肌表面の凹凸を均一にさせたり、ファンデのつきを良くするメイク効果もある下地、使わない手はない!

07 皮脂は取るのではなく、出ないようにする

脂取り紙をいくら使っても顔がテカる。それはオイリー肌だから、と思いついていませんか? でもそのテカリも本当は乾燥が原因。

「水分が足りない」と、それを補おう

として体が脂分をどんどん出してしまっています。バックやスクラブで皮脂ケアをする前に、まずはしっかり保湿をして、皮脂が出ないで済む毛穴を目指しましょう」(片桐先生)

ちなみに脂取り紙にべたっと皮脂がつくようなら、肌が乾燥している証拠。保湿に取り組みべし。

09 サプリの助けも借りよう!

肌に必要な栄養素を食べ物で摂取しきれない場合は、サプリメントで補う。「特に不足しがちなのはビタミンA、B群、C、E。これらをバランスよく配合したマルチビタミンがおススメ。また、医学的にはコラーゲンやヒアルロン酸のサプリメントの効果は解明されていませんが、患者さんの肌を見てみると、いい影響があるようにです」(片桐先生)

入浴できないときは足湯を。お湯に塩を入れると代謝促進効果が高まる。

10 湯船に入る、難しければ足湯を心がける



「湯船につからずシャワーだけで済ませるのも老化的原因になります」と片桐先生。体が冷えると代謝が悪くなり、必要な栄養素が皮膚に行き渡らず、トラブルの原因に。また、下半身が冷えると自律神経が乱れ、シミやくすみの原因にもなることも。一日の終わりにはいしかり湯船につかり、体を芯から温めよう。

「毎日入浴するのが難しいければ、せめて足湯だけでも。冷えをその日のうちに解消しましょう」(片桐先生)

08 起きる時間を一定にする

美肌ホルモンといわれる成長ホルモンが分泌されるのは睡眠中。起床時間が不規則だとホルモンのバランスが乱れ、肌老化につながることに。

「何時でもいいので、毎日同じ時間に起きて体内リズムを一定に保つことが大切。また時間帯や睡眠時間より、眠りの質が重要。睡眠中は室内を暗くし、起きたらパッと明るくして、光に反応する睡眠・覚醒のサイクルを整えるホルモンが正常に働き、体内リズムが整います」(片桐先生)



毎日10〜15分のローションマスクを習慣にして、保湿肌に。

「薬局で買える大粒の医療用ガーゼやキッチンペーパーをシート代わりに。目鼻の部分に穴を開け、軟水のミネラルウォーターを浸して絞り、化粧水を含ませればOK。市販のマスクより安く、普段使っている化粧品で作れるので安心」(高橋さん)

ハイドロパワーで自ら潤う肌

肌が自ら作り出す保湿成分・NMFを増やして。肌の内側から潤いを補給。右・3分でふっくら肌。ハイドロチャージ マスク¥6,300 左・コクのある化粧水。スーパー ハイドロスピリッツ¥5,250 8月18日発売(エレガンス コスメティックス)

乾燥によるキメの乱れを改善

水分不足と代謝活動のアンバランスを改善させる化粧水。老け肌に見える要因である、「乾燥によるキメの乱れ」を整え、内側からふっくらとした肌に。ビューティーボルテージ スキンピクセライザー¥2,940 8月21日発売(資生堂)

角質層の保湿機能をパーフェクトに

角質層の中に存在する天然保湿成分・NMFと細胞間脂質の合成をサポート。潤いを与えるのではなく、自ら潤いを作り出せる肌を作る。エクサージュ 右手前から時計回りに、トータル ソリューション¥5,250 ジェントルミルクウェッシュ¥2,625 モイストバランスマスク¥5,250 スムースアップ ローション¥5,250 ディープモイストローション¥5,250 8月18日発売(アルビオン)

保湿に特化した快適ローション

乾燥から守る。細胞を元気にする。ストレスを解消する。3方向からアプローチする高保湿化粧水。メイク アディファレンス トリートメント ローション¥3,675 8月26日発売(オリジnz ナチュラル リゾーセ)

