スキンケアマニアほど危険度大！ 勝手な思い込みが、肌をますますイジメていた！

あなたの緊急ケア、実は勘違いだらけ!!

女30ともなれば、常に肌状態は完璧！ なんてことはありえない。突如現れるトラブルに、自分の経験・知識を総動員して日々、対抗している。けれど、その対抗策が間違っていたら？ かえってトラブルを増やしているとしたら？ 一度、頭をクリアにして正しい知識を身につけるべし。

撮影／田中伸司　イラスト／本田佳世、コヅカヒロミ　取材・文／串田昌子、水谷祐美子

そのケアがますます症状を悪化させている!!

よかれと思ってやっていたケアが、実は肌トラブルを悪化、長期化させていたなんて！ 以下の間違いケアに、ひとつでも心あたりがあったら、すぐに該当ページに飛んで、すご腕ドクター直伝の正しいケア方法を習得して。今ならまだ間に合います!

かさつきが気になったので、濃厚なクリームでカバー

過剰な油分が原因で肌トラブルが悪化する危険性大

クリームをたっぷり塗ることで保湿をしているつもりになっている人も多いのでは？ でも、「それでは油分が多くなり過ぎて、テカったり、ニキビの原因になってしまいます」(まの先生)。また、濃厚すぎるクリームは、逆に刺激になる危険も。肌あれがひどくなるだけでなく、新たな肌トラブルまで引き起こしかねません。さらに、「乾燥している部位と、脂っぽい部位の差が大きくなり、ひどいオイリードライの肌質になってしまう可能性も」(片桐先生)。

正しいケア方法は→P60へ

ニキビができたのでオイルクレンジングでしっかり洗浄

メイク落ちは◎でも、残った油分がニキビの原因になる可能性あり!

ニキビの原因は皮脂だから、オイルでしっかり洗浄しなくては！ と思っている人は多いはず。ところが、これが大間違い。「オイルクレンジングは、確かにメイクなどの油分を多く含む汚れをよく落としてくれます。しかしその反面、油分が肌に残り、ニキビやくすみの原因になることもあるんですよ」(まの先生)。また「液状のため、肌をこすりやすいのも欠点」(吉木先生)。ついついこすりすぎて、ニキビを解消どころか、肌あれを招くこともあるので要注意。

正しいケア方法は→P58へ

朝起きたら顔がむくんでいたので水分を控えた

不要な水分や毒素をどんどん体内に溜め込むだけ

むくみは、体内に水分がたくさん存在している状態。であれば、"これ以上、水分は摂らないほうがよい"と、単純に考えてしまいがちです。でも、「水を飲まなければ、溜った水分が一層排出されにくくなるだけです」(片桐先生)。しかも、本来なら不要な水分と一緒に排出されるはずの老廃物や毒素までが、体内に停滞してしまうことに。継続すれば、肌の老化が早まったり、太りやすい体質になるなど、悲しい結果につながる場合も……。

正しいケア方法は→P64へ

クマができたので美白系の美容液でマッサージ

トラブルの原因に合わせてケアをしなければ効き目は皆無

クマの黒っぽさは、必ずしもメラニン色素が原因ではありません。とくに、"突然クマができた"という場合は、メラニン色素以外に問題がある可能性が大。原因が違う以上、美白コスメでのお手入れは、全く意味がありません。また、「デリケートな目元に、過度の刺激を与えると、皮膚がダメージを受けてしまいます」(友利先生)。炎症によって黒ずんだり、色素沈着を引き起こすなど、なかなか消えないクマを作り出してしまう危険をもはらんでいるのでご用心！

正しいケア方法は→P62へ

教えてくれたのは

よしき皮膚科クリニック 銀座 院長
吉木伸子先生
美容皮膚科学と漢方をとり入れた皮膚科治療を実践している頼れる先生。著書に「美肌美人になるためのスキンケア基本事典」(池田書店)など。☎03・3569・7567

Dr.マノ メディカルクリニック 院長
まのえいこ先生
"皮膚科専門医による美容医療"を中心に、最新技術をとり入れて体の内外からキレイな肌生み出す。アンチエイジングも積極で、足しげく通う有名人も多い。☎03・3447・3313

恵比寿アンチエイジングクリニック
友利 新先生
内科・皮膚科医。第36回ミス日本に選ばれた経歴をもつ美容の新進医師。美容と医療の両面から女性の美を追求していく活動を展開。雑誌・TVなどでも活躍。☎0120・18・9696

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生
内科・美容皮膚科医。内外両面からアプローチするアンチエイジング治療には定評あり。美容・健康特集のコメンテーターとして、多くのメディアで活躍中。☎03・5786・0077

汚れが残るといけないからW洗顔は絶対

あれた肌にW洗顔はNG

「30歳くらいになると皮脂の分泌量が減ってきます。そのため、洗い過ぎると、潤いをマイナスにしてしまうことがあるのです」(片桐先生)。それが、乾燥による肌あれを助長してしまうことに。だから、肌あれが気になる場合は、「特別濃いメイクをした時以外であれば、W洗顔をする必要はありません」(友利先生)。最近は、一品で洗顔とクレンジングのW洗顔作用を備えた洗顔料がいろいろ出ているので、上手に活用するのがオススメです。ただし、「拭きとりタイプは、摩擦が刺激になってしまうので、肌あれの時は避けるようにしましょう」(友利先生)。

乾燥しがちな大人の肌をしっとり洗い上げる

ヒアルロン酸配合のジェルが、肌の潤いは守りながら、毛穴につまった汚れまでしっかりとり除く。イースペシャル クレンジングジェル 200㎖ ¥5,250／衣理クリニック表参道

ドライに晒いた肌に最適なリッチなテクスチャー

メイクの落ちは抜群。オイルなのにベタつかないのも魅力的。ハイパフォーマンス バランシング クレンジング オイル エンリッチド 450㎖ ¥7,875／シュウ ウエムラ

保湿やバリア機能を高めるマルラオイルを配合

ジェルからオイル、ミルクへと変化して、肌に負担をかけずに汚れを除去。やわらかく明るい肌へと整える。ピュア メルト クレンジング ジェル 125ｇ ¥5,250／クラランス

肌にやさしいから肌あれの時はベビー化粧品を使う

ベビー用だから安心とは限らない。大切なのは保湿成分に着目すること

ベビー用は肌にやさしいからといって、大人の肌あれを改善することはありません。「乾燥による肌あれに必要なのは"保湿"。だから、ベビー用にこだわるよりも、ヒアルロン酸などの保湿成分がしっかり入った化粧水や美容液を使うことのほうが大切です」(まの先生)。とはいえ、いくら保湿力が高くても、アンチエイジング系のコスメは避けるのがベター。敏感になっているあれた肌には、「濃厚な成分自体が刺激になって、かゆみなどを生じさせることがある」(まの先生)からです。純粋に保湿力を重視した化粧水＆美容液を選ぶようにして。

分子が小さいから浸透力もバツグン!

ヒアルロン酸や、肌の生まれ変わりをサポートする酵母エキスなどを配合した、低刺激のローション。イースペシャル モイスチャーローション 150㎖ ¥7,350／衣理クリニック表参道

肌のコンディションを整えて乾燥しにくい肌に

保湿成分をたっぷりと含んだモイスチュアカプセルで、肌の深くまで潤いをチャージ。サインレボリューション ローション コンセントレイト 200㎖ ¥7,350／アウェイク

贅沢な潤い成分で強力に保湿

上質なピュアヒアルロン酸をバランスよく配合した化粧水＆美容液。肌表面をベタつかせずに、高い保湿力をキープする。(右から)ピオセラム モイストアクア 150㎖ ¥10,000、同 モイストエッセンス 30㎖ ¥18,000／ともにドクターマノ メディカルラボ

水分をたっぷり抱えて活力に満ちた潤い肌に

ターンオーバーをサポートして、潤いのある肌に。ヒアルロン酸や外的刺激から肌を守る海藻由来成分配合。イドラ フィール セラム 30㎖ ¥8,925／イヴ・サンローラン・パルファン

潤い補給と同時に水分の蒸発もカット

2種類のヒアルロン酸を配合。ウォーターベール作用で、潤いを肌内部に長時間留め、水分保持肌へと導く。ディープセル ローション(モイスト) 120㎖ ¥8,400／フォーマルクライン

潤い溢れるふっくらとした肌に

肌の天然保湿因子を増やす働きがある海洋深層水や、潤いを抱え込む複数の海藻エキスなどで、肌の潤う力をアップ。ディプシー モイスチュア エッセンス 30㎖ ¥6,300／シュウ ウエムラ

市販のパックでもOK

顔全体が乾燥している場合は、全顔タイプのシートパックを。目的は保湿なので、アンチエイジングケアものではなく、あくまで保湿成分重視。

1本分の美容液をたっぷり浸透させる

ヒアルロン酸と、肌細胞のダメージを修復する働きを持つプラセンタで、潤いを与えながら、あれた肌も癒す。プラセンタ・ヒアルロン マスク 4枚入 ¥5,880／ビービーラボラトリーズ

97%が美容液という驚きの新素材マスク

プルプルしたナタデココマスクが肌に密着して、潤いをグングン浸透。ディープセル マスク 5枚入 ¥8,400／フォーマルクライン

クリームはサブ的に使用

潤いを与えた後は、油分を含んだクリームでコーティングして、肌の水分をしっかりキープ。皮脂量に合わせて、必要な分だけ塗るようにして。

健康的な肌を育む高保湿・保護クリーム

コクのあるテクスチャーで、肌にバリア効果をもたらす。外的ストレスに負けないツヤ肌へと導く。サインレボリューション クリーム30ｇ ¥10,500／アウェイク

一時的に敏感になった肌を速攻バリアケア

オイルと板状の粉体が生み出すバリア膜が、外的刺激や潤いの蒸発をブロック。緊急時に頼れるクリーム。アシストワン センシティブ スキンバリア 9ｇ×2個 ¥5,250／ポーラ