



冬を迎える前に、健やかな肌のための土台づくりを

# 効果的な集中ケアで 美肌を手に入れる

「最近化粧品効が悪い」「肌がなかなか回復しない」と感じていたら、それは肌活力が低下しているサインかもしれません。このまま冬を迎えてしまったらそれこそ肌は老化の一途。それを食い止めるためにも、効果的な集中ケアで肌を立て直しましょう。

空は高くなり、やわらかな日差しとすがすがしい秋風に身も心もほっとひと息。しかし肌はというと、くすみやザラつき、シワっぽい、となんだか調子を崩しがち。その原因は日本の過酷な夏のせいです。というのも、季節の影響が肌に表示するのは2〜3か月後。夏の強い紫外線や冷房による乾燥、さらに夏は口当たりのいい食事を多く摂ることで体が冷えてしまう。すると代謝機能が低下するだけでなく、自律神経も乱れるために免疫力が下がり、このくらいの時期からさまざまな肌トラブルが顔を出すようになります。」

と語るのは、衣理クリニック表参道の片桐衣理院長。

「今すべきはベーシックケアの見直し。」

化粧品の使用量が少なくなかないか、正しく使っているかを意識してください。そのうえで肌機能を高めるケアをしましょう。」

ベーシックケアとは、肌を清潔にする（クレンジング、洗顔）、保湿する（化粧水）、守る（乳液やクリーム）お手入れのこと。肌トラブルが出ると、スペシャルアイテムを使って即効でなんとかしたくなるけれど、体力が落ちていく肌には負担になるだけ。まずはベーシックケアで落ちた肌レベルを戻し、それから集中ケアをするのが正しいプロセスなのです。

「肌力を回復するのに必要なのは、乱れた新陳代謝を整える。角質ケア。すべての肌老化の元凶となる乾きを癒す。保湿ケア。そして、ベーシックケアをきちんと

と見直したところで、最新の高性能コスメによる「肌体力を高める」ケアをプラスしてみるのはいかがでしょうか。」

一朝一夕にはいかないスキンケア。むやみやたらなお手入れでは肌は美しくなりません。今こそ普段のベーシックケアをもう一度見直し、さらに肌を立て直しをするコスメで肌レベルをアップ。そうすれば、本格的な乾燥の季節となる冬でも美肌を保つことができるはずです。」

今やるべき緊急ケア

STEP 1 角質ケア

STEP 2 うるおいケア

STEP 3 肌力底上げ

お話を伺ったのは…  
衣理クリニック表参道 片桐衣理院長

内科・美容皮膚科医。女医ならではの視点で内外両面からのアンチエイジング治療に取り組む。東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 ①11:00~20:00、日祝10:00~19:00 ②火曜、第1・第3日曜 <http://www.eri-clinic.com/>

STEP 1

# 角質ケア

くすみの原因を脱ぎ去り、肌の代謝リズムを整える

肌のくすみ、ゴワつき、ザラつきは余分な角質がはびこっているから。週に1度、定期的な角質ケアで肌の新陳代謝を活性化しましょう。

ふき取り、スクラブ、ピーリングで不要な角質を優しくオフ

ある日、鏡に映った顔に、透明感やなめらかさを感じられなくなったら…

「それは不要な角質がたまっていく証拠です。肌は約28日の周期で生まれ変わっているのですが、外的刺激や加齢によって代謝が悪くなるとこの周期が乱れ、本来はがれ落ちるべき角質が肌の上にとどまり、くすみやザラつきに。放っておけば、見た目の問題だけでなく、毛穴の開きやたるみ、さらには弾力を低下させることでシワの原因にも」(片桐衣理院長、以下同)

しかし、角質ケアには不安が残る。

「市販されているものを能書(でいし)どおりに使えば問題ありません。ただし、肌に赤みやヒリつきがあるときは控えて。まずは刺激に敏感な耳下あたりの皮膚で試してみて、問題がなければ顔全体に」



1 カネボウ化粧品  
インプレスフライトナー

洗顔後のふき取り美容液で不要角質がたまらない肌。コットンに含まれたトリロリとした美容液が古い角質を優しく絡め取る。ケア後の肌のやわらかさと明るさには驚くはず。次に使う化粧品の浸透を高める働きも。100円 ¥6,300

2 資生堂BOP スーパーエクス  
フォーエイティンクデイスク

なめらかな肌へと導く、磨き粉配合のデイスク洗淨料。水を含ませて自身の洗顔パウダーを美容液状にしたら、コットン面→シルク面の順で肌をマッサージ。週1回のケアでつるんとするようなキメ密度の高い肌。6.8×8枚入り ¥7,350

3 ランコム  
リサーフェイスイビール

本格ピーリングで肌をリニューアル。週に2回×1ヶ月のケアを提案する本格ピーリングキット。医師も使うグリコール酸は、角質層の結合をゆるめ、肌負担をかけずに古い角質の剥離を促す。5回分 ¥21,000

上 黒田薬蔵 白磁深皿  
ノ参考商品(うつわ一客)  
中 鈴木重幸 純白六寸皿  
¥3,990(暮らしのうつわ 花田)  
下 河合由光 白磁深皿5.2寸半片  
¥3,150(うつわ一客)

## STEP 2

# うるうるおいケア

老化の元凶となる肌の乾きはシートマスクで癒す

乾燥からバリア機能が低下することでさまざまな肌悩みが勃発。このスパイラルから脱出するにはうるおいを集中補給することです。

「うるおいのある肌というのは、水分と油分のバランスが鍵。だからこそ、毎日のべーシックケアが重要なのです。化粧水だけ、クリームだけでは不十分。スキンケアをしている」という行為に満足するのではなく、化粧水が肌にきちんと浸透したか、細かい部分にまでクリームは塗れているかなどを意識し、ゆったりとしたケアを心がけて」

ポイント①はケアとケアの間の「間」。

「ひとつをなじませたら両手で顔を包み込みじっくり浸透させる。これだけで肌は確実に変わります。さらに週1〜2回、化粧水のコットンパックやシートマスクでうるおいを集中投入するケアをプラスしましょう。乾燥を癒して肌をうるおせばハリや透明感も増え、バリア機能も高まります」



ピタッと肌を密閉すれば美容成分が浸透して瞬時にふっくら肌

### 1 マックスファクターSK-II サインズデュアルトリートメントマスク

顔の上下で悩みが違ってくるから、シワとたるみ両方を同時ケア。上顔用はシワ、下顔用はたるみに働きかける美容成分をそれぞれに含ませたシートマスクは、これまでにない密着感で効果を実感できるすぐれもの。マスク後のしっとり感も格別。6枚入り ¥12,600（11月21日発売予定）

### 2 コーゼー薬用 雪肌精 エッセンスマスク

うるおいと白さを届けて透明感に満ちた肌を育む。高い保湿力でロングセラーを誇る雪肌精にマスクが仲間入り。保湿と美白をサポートする和漢植物エキスを肉厚シートに濃縮配合。肌をうるおいで満たしながら透明感をもたらす。医薬部外品。24枚×6枚入り ¥6,300

### 3 ロート製薬 オバジプラチナイスドマスク

老化トラブルをはね返し吸い付くような白餅肌に。次世代を推すアンチエイジング成分、白金ナノコイド<sup>®</sup>を配合し、その高い抗酸化力で乾燥やシワをブロック。トリートメント効果にも優れ、内側からツヤがにじみ出るようなイキイキとした肌に。5枚入り ¥6,300

右 吉川正道 青白磁長角皿／私物  
中 青白磁長角皿／私物  
左 青白磁長角皿／私物

紫外線や空調による乾燥、大気汚染など、外的刺激を絶えず受けているうえ、ストレスやホルモンの影響に大きく左右される私たちの肌。だからどんなに真面目にお手入れをしても、肌機能が落ちてしまうのはある意味仕方ないことかもしれません。しかし、片桐先生は

「スキンケアに年齢的な手遅れはありません。正しくお手入れをすれば、肌は必ず応えてくれますから。ただ肌回復力が年齢とともに落ちてしまうのは事実。いつものベージュケアを見直したうえで、高機能コスメを取り入れてみるのもひとつの手です。ただし、コスメに依存しきってはダメ。自分の肌がどういう状態なのかを感じながらお手入れするようにしてください」

ハリ、しなやかさ、明るさをリカバリーコスメで肌呼び戻す



### STEP 3

# 肌力底上げ

落ちた肌力を高機能コスメで多角的にアプローチ

年々低下していく肌機能。とはいえケアしだいで高めることは可能。そこでルチに働く高機能コスメで肌のリカバリーを図りましょう。

#### 1 エステイローダーアドバンス ナイトリペアコンセントレート

21日間の集中ケアでDNAレベルからリペア。従来の美容液の何倍もの有効成分を配合し、21日間の集中ケアによって深刻な肌ダメージを修復する夜用美容液。細胞そのものを強化してハリや弾力を高め、環境ストレスに負けない肌をつくり上げる。30ml ¥14,700

#### 2 シャネル サプリマージュクリーム

あらゆる肌悩みに答えを出すエイジングケアの最高峰。最先端テクノロジーを駆使し、高濃度の植物エキスを抽出。乾燥や色ムラ、シワなどあらゆる肌悩みに多角的に働きかけ、キメ細かな上質肌へと導く。心まで満たされるラグジュアリーな感触と香り。50g ¥36,750

#### 3 メナード エンペリエ エクストラクト

疲れた肌に電撃アキスのエネルギーを注入。黒糖エキス、赤糖蜜に秘められたさまざまな効能に着目し、細胞修復だけでなく、潤いがちな代謝リズムにもアプローチ。朝晩のケアで20日間に1本を目安に使用し、肌本来がもつ力をグッと高めていく。20ml×3本入り ¥31,500

浄法寺 9 寸内海ほかし

¥21,000(税別) 暮らしのうつわ 花田