

スキンケア
きほんの

撮影/松下和生(商品)
イラスト/マキ オロド
編集協力/高村明美



美容液は、実は女性の月経周期に合わせて上手に使えば効果倍増! って知ってました?



教えてもらったのは
衣理クリニック表参道
片桐衣理 院長
内科・美容皮膚科医。女性ならではの視点であらゆる肌トラブルや悩みにアプローチ。
わかりやすいアドバイスに支持者が多い。
☎03(5796)0077 http://www.eri-clinic.com/

肌に栄養
与えてる? 前編 美容液

美容液の
なじませ方

美容液を顔の手のひらにとり、しばらく置いて、肌の温度くらいに温め、やさしくゆくりと顔の上から薄くなじませていく。手のひらで顔を包み込むように、栄養を入れ込む感じで。



月経周期とスキンケアのタイミング



攻め時に
入れ込めば
効果10倍増!

月経終了日から排卵日までの卵胞期が、スキンケアの「攻め時」。卵胞ホルモンの分泌によって、肌はツヤツヤの絶好時期。美容液を徹底的に入れ込むべし。排卵日から次の月経までの約2週間の黄体期は

「守り時」。黄体ホルモンの分泌によって、皮膚の分泌が盛んになり、肌がべたついたり、吹き出物が出たりと不安定期。特別なことはせず、基本の保湿ケアで乗りきるべし。

試してみました 美容液



第3期レタスフレンド
二俣真由美さん

2カ月前に2人目のお子さんを出産したばかり。肌質は秋になると、ほおや口もとがカサつき、Tゾーンはべたつくという混合肌。特に気になる肌悩みはないが、清潤のせいか、肌が怪しげな感じがする。



美容ライター
高村明美さん

乾燥肌。美容液は肌層みずみずしく保つ。目下、最大の肌悩みは「たるみ」。せっせとケアに励む毎日。



1緑茶から抽出した抗酸化成分「カテキンポリフェノール」を配合。ハリのない肌向け。フィットマックスリフトエッセンスAA 10ml×3本 (30ml) ¥6,300 (編集部調べ)/花王 (10月17日発売) 2肌内部の水の蒸りを高め、潤いを回復させる新成分「ウォータークレスエクス」を配合。susal リペアリストエッセンスAP 30ml ¥5,250/カネボウ化粧品 (10月16日発売) 3コエンザイムQ10。安定型ビタミンCなどが配合された美白美容液。Q10エクティブ ホワイト 40ml ¥5,250/資生堂商品

二俣さん「フィットマックスは、エステ感覚で使えて、効果も実感しました。肌の引き締めができて、お肌の調子がいい感じがします。また、お肌の乾燥も改善されました。お肌の調子がいい感じがします。また、お肌の乾燥も改善されました。お肌の調子がいい感じがします。また、お肌の乾燥も改善されました。」

ローション&
ラップバックで
浸透度UP!

美容液を充分なじませたあと、コットンに手持ちの保水化粧水を、たっぷり含ませて薄くはさみ、イラストのように貼りつける。市販の顔用のシートパックでもOK。その上からラップで顔全体を覆って密閉させ、5分キープ。鼻と口の部分をあけること。



ラップバックの作り方

ラップにイラストのようにハサミで切り込みを入れると、鼻と口の部分がいて顔パックに変身!



入れ込む時期となじませ方が決め手
美容液は、美容成分がたっぷり入った、いわば「肌の栄養ドリンク」のようなものです。
とはいえず、ただやみくもに塗りたくってはいけません。せっかくの美容液も白なし。女性の肌や体はとつてもデリケート。月経周期によつても、肌状態が変わります。
まず、上の表を見てみてください。美容液は攻めのケアとして、月経終了日から排卵日までの、比較的強めの成分を肌に入れ込んでOKな時期に、積極的に使うと効果的。反対に、排卵日から次の月経までの約2週間は、「守りのケア」として、基本の保湿ケアをメインに、美容液はサブとして使う程度にしましょう。肌の調子がよいときに、美容液などの効きモノをオプションのケアとして上手に組み入れ、肌の調子が悪いときは、じつところ、基本の保湿ケアに徹するのが大原則です。

格言
美容液
攻めて入れて
肌の奥まで

また、美容液の浸透をより高めるためには、入れ込み方も大切。ローションパックやラップバックを攻め時に活用すれば、効果が20倍アップします。
美容液をあってもこれもと何本も使うのは逆効果。「シミ」「かさつき」「小ジワ」「毛穴の開き」などの、今、自分がいちばん気になる肌悩みを最優先して、目的別に選んで使ってみよう。
美容液は化粧水のあとに使うのが基本ですが、つけたあとは美容成分を閉じ込めるように、乳液かクリームでフタをしてください。