

●教えてくれたのは●



梶川友子さん

「養生美容ビューティーサイエンス研究所」研究員。何百人ものモニター肌の研究し、女性の肌を知り尽くしたスペシャリスト

「思い込みで間違ったスキンケアをし、ニキビや敏感肌を悪化させている人も多いですね。大人のニキビや敏感肌用に作られたアイテムも増えたので、本気でケアするなら今！ それには、まず原因をよく知ることが重要です」

〇プラス ¥4725 / ワンタ
フターアナザー ナイスク
ラブ キャミソール ¥51
45 / ノンサンズ代官山
店 ビアス ¥12
600 / ノンジュス



片桐衣理先生

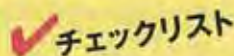
「衣理クリニック」院長。「ニキビレス・スペシャル」(¥120000)
ほかコースが豊富。◆TEL 03・5786・
0077 http://ei-clinic.com

「10代の頃と違い、20代のニキビは肌老化やストレス、乾燥など実にさまざま原因が考えられます。特に乾燥は肌のバリア機能を低下させ、敏感肌にもつながります。まずは皮膚代謝を上げて潤いを保てる肌を目指しましょう」

あなたの**ニキビ & 敏感肌** 何が原因？

まずは以下の項目をチェックして、どうしてトラブルが起きているのかをおさらいしよう。

+PART1 ニキビ編



- | | |
|--|---|
| A <input type="checkbox"/> 生理前にニキビができることが多い | I <input type="checkbox"/> 油抜きや単品のダイエットをしている |
| B <input type="checkbox"/> 毎日、クレンジングのあと洗顔を欠かさない | J <input type="checkbox"/> 枕カバーやタオルをいつ洗ったか覚えてない |
| C <input type="checkbox"/> 睡眠時間が5時間をきることが多い | K <input type="checkbox"/> ニキビがあってもごしごし洗顔している |
| D <input type="checkbox"/> ジャンクフードやお菓子が大好き！ | L <input type="checkbox"/> バフなどの化粧道具はめったに洗わない |
| E <input type="checkbox"/> オイリー肌。乳液は使わず化粧水のみ | M <input type="checkbox"/> ニキビはファンデーションを重ねて隠す |
| F <input type="checkbox"/> 仕事や人間関係がうまくいってない…… | N <input type="checkbox"/> 冬だって入浴はせず、シャワーだけにしている |
| G <input type="checkbox"/> ニキビができるとついつい触ってしまう | O <input type="checkbox"/> 洗顔はスクラブ入りのものを使っている |
| H <input type="checkbox"/> クレンジングは断然オイル派！ | P <input type="checkbox"/> ニキビができたらさっぱりタイプに替える |

P.222へGO! 20代のニキビ、原因はひとつじゃない！
当てはまった項目すべての改善法を参考に

+PART2 敏感肌編

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> 常に赤みやひりつき、かゆみがある | 6 <input type="checkbox"/> 化粧水をつける時はいつもパッティング |
| 2 <input type="checkbox"/> 髪が触れるだけでびりっとする時がある | 7 <input type="checkbox"/> 昔に比べて、乾燥を感じるが増えた |
| 3 <input type="checkbox"/> 就職や転職など、生活環境が大きく変わった | 8 <input type="checkbox"/> いろいろ試したいからアイテムをよく替える |
| 4 <input type="checkbox"/> 赤みやかゆみはないが吹き出ものがたまに…… | 9 <input type="checkbox"/> 生理前だけ、肌の状態が悪くなる |
| 5 <input type="checkbox"/> 春先など季節の変わり目に肌が不安定になる | 10 <input type="checkbox"/> 仕事の関係などで生活リズムが不規則 |

P.224へGO! ①の人は真性の敏感肌の可能性が。お医者さんへ。それ以外は自称敏感肌！肌美人16人から解決のヒントを教わろう

学生の頃と同じケアじゃならない！

今こそ
見直す！

大人「ニキビ」と 「敏感肌」

2大お悩みレスキュー

やっかいなニキビ & 敏感肌、昔と今じゃ原因はまったく違う！なぜできるかを根本から見直して、20代ならではのケア方法をお勉強しましょ！

撮影／鈴木希代江（人） 撮影美術（製品） 塩原真弘（片桐先生、藤村さん、室井さん） 知念美鳥（梶川さん）
ヘア&メイク、三川ヨウコ モデル／木村朱美（モアモデル） スタイリスト／岡安紗代 イラスト／藤原やす子

強化すべきポイントをチェック!

れ! 今見直さないと、どんどんおりにくなって後悔することに。将来の美肌は今にかかっています。

面倒くさがらず
相手をくまなく
必ずおこなうよ!



○カトソー ¥5145/ギャロリードホップ (ブードゥッ) ネットレス ¥24150/アガット

BH の人は……

必要なものまで落としてます! クレンジング見直し!

「クレンジングのあと必ず洗顔する人が多いですが、必要な潤いまで奪ってしまうので毎日じゃなくてもOK。十分汚れは落ちます。気持ち悪いなら化粧水を含ませたコットンで優しくふきましょ!」(片桐先生)

- 保湿成分をたっぷり含み、クレンジング時に潤いをキープ。消炎と抗菌作用のあるカミツレ配合で肌荒れも予防。クレンジング モイストチュア ジェル150g ¥3150/イブサ
- 肌に優しくなじむミルクタイプで洗い上がりはしっとりしなやか。デオール マジック ミルク クレンジング200ml ¥4200/バルファン・クリスチャン・デオール
- バリア機能を持つ「セラミド」を守りながらメイクオフ。肌への負担が少なく安心。キュレル メイク落とし130g ¥1050/花王
- 角質層を整える成分を配合し、使い続けるうちに肌がみずみずしく変わる。SK-II フォーエシャル トリートメント クレンジングジェル100g ¥6000/マックス ファクター



ジェルorミルクで
なでるように優しく

○洗浄力の高いオイルはニキビがある時はNG。乳化できるジェルまたはミルクタイプで優しくなじませて

ポイント

JL の人は……

バイ菌に囲まれてます 清潔第一

ニキビがでやすいところを清潔に保つのは鉄則! 汚れた手で触らないのはもちろんだけど、枕カバーやタオルなど顔に触れるものも清潔に。そこから雑菌が入って、ニキビを悪化させてしまう!

●ファンデーションのブラシ、ブラシなどはこまめに洗う

つい忘れがちなのがこれ。汚れたまの(フ)じや雑菌を顔に塗ってると同じ!

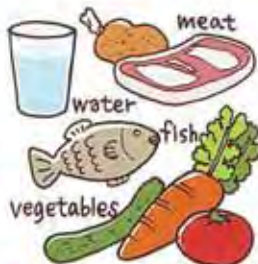
●ふとんや枕カバーは
マメに洗って日干しする!

カバーを洗うのはもちろん、枕やふとん自体を定期的に日干しするのがポイント!

DI の人は……

美肌の第一歩はここから 食生活改善

深夜のつまみ食い、偏った食事……。『サプリメントをとってるから』と安心してはダメ! どれだけスキンケアに力を入れても、食生活が乱れてちゃニキビゼロは遠い夢。バランスのよい食事こそ美肌への近道です!



●バランスよく食事する!

肌にいいからと野菜だけ食べても改善されない。肉などのたんぱく質、水分、食物繊維をバランスよく。無糖なダイエットも禁物

●ジャンクフード・お菓子を控える!

目的のニキビは甘いもの食べすぎ、糖や油は脂っぽいもの食べすぎのサイン!



CN の人は……

正常に肌生まれ変わってない! 代謝を上げる!

睡眠不足などで肌の代謝が低下すると、本来はがれ落ちるはずの古い角質が毛穴に詰まってニキビの原因に。「まずは体全体の代謝を上げるのが大事。十分な睡眠と適度な運動を心がけて。」(梶川さん)



●必ずバスタブに入る!

シャワーだけだと体が冷えて代謝が落ち、肌細胞がきちんと生まれ変わらな。時間がたて、温かくてお湯につかる

●睡眠は長さより質を!

6時間を目安に、毎日同じ時間に寝て起きるのが理想。無理なら起きる時間だけでも決めて日光を浴び、体のサイクルを整えよう



KO の人は……

「泡で洗う」を合言葉に! 洗顔注意!

「ニキビができたーとにかく洗顔」は10代まで。「20代のニキビに洗顔のしすぎは厳禁! バリア機能の低下を引き起こして逆に悪化する場合も。しっかり泡を立てて、やさしく洗うようにしましょう。」(梶川さん)



ポイント

泡はケチるべからず! 両手
いっぱいを目安に

○泡立てネットなどを使うときめ細かい泡が作れて便利。泡立てや量が不十分だとニキビに刺激を与えてしまうので注意!

ぬれたタオルで優しく
押さえるようにふいて

○顔をふくタオル、実はぬらしたほうが刺激が少なく水分もしっかり吸収できる。一度お試しあれ!



- 毛穴の中のアクネ菌まで殺菌・消毒し、ニキビがでにくい肌へ。ボータ コーサー AGコントロール ヴォッシングクリーム130g (医薬部外品) ¥2100/コーサー
- 刺激を感じやすい人へ。ホイップクリームのようなきめ細かい泡が魅力。フリープラス マイルドソープ n1 100g ¥2100/カネボウ化粧品
- 深い不潔でバリア機能が低下している肌を改善。システム ムースイドゥラ150g ¥4830/チャネル
- ストレスが原因のシミに撃退。洗った後に肌が明るくなり、透明感のある肌へ。プラン エクスペール ニューロホワイト ネットワイヤン130g ¥4200/ランコム (3/3発売)



+PART 1 ニキビ編

あなたの改善

「改善点がたくさんあって面倒……」とひるむなか

乳液は…

片方ずつ、少しずつ
ていねいにつける!

①一気につけるとうるみなじませられないので注意。ニキビ部分は力を入れずに少しずつつけて量を調節

ポイント



目もとなど細かい部分は
コットン使いが便利

①特に開いた目や口もとには、折りたたんだコットンを使うときちんとつけられ、塗り残しもなくなる



- ①大人のニキビを優しくケア。dプロダム ローション AC 125ml (医薬部外品) ¥3675/資生堂インターナショナル
- ②ヒアルロン酸+酵母エキスで保湿。肌刺激も少なく安心して使える。イースペシャル モイスチャーローション150ml ¥7350/衣理クリニック 薬師道
- ③使い続けるほど肌の内側から潤い、さめが整うのを実感。メタボライザー アクティブ 2125ml ¥5250/イブサ
- ④毛穴に詰まった角質をソフトに取り取り、軽やかな肌に。スキんリファイナー ローション 200ml (医薬部外品) ¥2360/ロレアル パリ

化粧水は…

ウォータースプレーで
コットンを湿らせる

①ひたひたになるまで湿らせていつも使う化粧水をオン。けば立ちを防ぎ化粧水の浸透を高める効果もあるのでいつもより量は少なめでOK

量は500円玉
よりひと回り
小さくてもOK!

ノーパッシング!
押さえるようにつけて

②ニキビがあるところは、たいたたりこすったりするとさらに傷める可能性が、優しくゆっくり押さえるように

EPの人は……

肌がカラカラになってます 保湿強化!

乾燥するとバリア機能が低下して角質が厚くなり、毛穴を詰まらせてニキビに。「大人ニキビには何より潤いが大切。乳液までちゃんとつけて水分と油分を補い、角質を不必要にためないようにしましょう。」(片桐先生)



ポイント

GMの人は……

ピンポイントでケア! スポット アイテム 投入!

「ニキビが気になってストレスになるくらいなら、ニキビをケアする効果があるコンシーラーでカバーしたりこまめに塗れるスポットアイテムを使うのもおすすめです。」(櫻川さん)

- ①赤みを抑え、毛穴のつまりも防止。アクネ スポッツ トリートメント ジェル15ml (医薬部外品) ¥2625/クリニーク
- ②無香料で安心。フリーブラス ソフトコンシーラー AC (ハニージェル) 15g ¥2100/カネボウ化粧品
- ③素早くなじんでケア。エッセンス ピンブルクリア AD15g (医薬部外品) ¥3360/イブサ
- ④肌のバリア機能を高める。アベンス スポットトリートメント14.7g ¥2415/ビエール ファーブル ジャボン

やや広めに塗って
綿棒でぼかす!

①コンシーラーはニキビよりひと回り広めに塗って、その周りをそっとぼかそう



ポイント

AFの人は……

皮脂分泌が乱れてます ホルモン バランスを 整える

あこや口のまわりにできやすいのが特徴。「生理不順など女性特有のトラブルもニキビの原因に。基礎体温を測ったり婦人科に行くなどしてホルモンバランスをチェックしてみましょう。」(片桐先生)



生理前にニキビ専用の ケアアイテムを投入

生理前だけニキビ用製品を使うのも手。生理周期に合わせて女性ホルモンや皮脂のバランスを整えてくれる

- ①生理サイクルに影響される肌の調子を整え、角質の抵抗力を上げる。ACサイクルアプローチ (42粒・保健食品) 各 ¥2625/エトュセ
- ②あこなど生理前にニキビができやすい部分に貼って事前に防止。薬用プレアクネケアシート (50枚・医薬部外品) ¥2625/エトュセ

●ストレスを
上手に処理する!

ストレスがたまると皮脂分泌が活発になりニキビができてきやすくなってしまいます!



つるりん美肌で
自信を持ってお出かけ!

ブラウス ¥18900 / キャラリードポップ (バドカシ) / ネットレス ¥3045 / ワンアフターアサナー ナイスクラブ パック ¥15750 / フレッシュマイフェアレディ