

Beauty Care 特集

4大美肌成分

CoQ10
ヒアルロン酸
コラーゲン
ビタミンC

を徹底解剖

アンチエイジングで

ぷる ぷる

美肌計画

トラブルが起きやすい冬を乗り越えて、ちょっと疲れ気味な春先のお肌。人気の美肌成分でぷる肌を導くスキンケア術をこっそりお教えいたします。

取材・文/鈴木優子 撮影/山崎勝巳
ヘアメイク/高田裕栄 イラスト/コブカヒロミ

**手に入れるべき
ぷる肌の条件とは？**

女性なら誰もが手に入れたいと願うぷるぷるのお肌。ところで、この「ぷるぷる」の条件って何なのでしょう。

これは、よくいわれる赤ちゃんのような理想的な肌の状態（うるおいがあつて、なめらかでハリと弾力があり、血色がいい）。見た目にぷるっと感じる肌の要素は、この5つの条件が満たされている状態といえます。ところが、おおよそ20歳を過ぎたころから肌の老化がはじまり、誰もが理想的な肌の状態から少しずつ離れていくのです。そこで、重要になってくるのが日々のケア。残念ながら老化を止めることはできませんが、スキンケアによって速度を遅くすることは可能です。それでは、ぷる肌を目指して、さっそくスキンケアレッスンを始めましょう。



片岡衣理先生 ● 衣理クリニック
表参道院長。内科・美容皮膚科医。日本抗加齢医学会評議員。東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077
<http://www.ari-clinic.com/>

Q しわはどうしてできちゃったの?

a 最大の原因は水分の不足。きちんと保湿してますか?

皮膚の表面にある角質層の水分が不足すると、たとえば、しなびたりんごやキュウリのように、肌の表面に小じわが発生します。このような乾燥性の小じわであれば、水分を補うことで肌はふっくらハリを取り戻します。しかし、年齢を重ねるにつれ、表皮の乾燥が真皮にまでダメージを与えはじめるようになると、真皮の内側にあるコラーゲンやエラスチンが変形したり、切れてしまったりして本物のしわになってしまいます。こうなると保湿だけではケアしきれません。ですから、日々の乾燥対策はとて重要です。



Q 老化はどこからはじまるの?

a 目に見える老化は肌のくすみ感から

誰にでも訪れる肌の老化。20歳を過ぎたころからはじまるとはいえ、すぐには表面化してきません。しかし、20代後半にさしかかるところには、徐々に肌のくすみ感と毛穴の開きが気になるようになってきます。それから、しばらくして30才前後になるとソバカスのようだった目の下の黒点がしっかり「シミ」に。30代は頬や目の下のたるみ、それからクマも気になり



出す年代。そろそろ本格的にアンチエイジングに向けたスキンケアを考えはじめる時期です。そして、40代になると目尻やおでこのシワが出現し、あごのたるみなんかも気になり出すわけです。これは平均的な老化現象。一生20代の頃の肌ではいられませんが、ケア次第で老化の速度を遅らせることは誰にでもできるのです。主な老化の原因を知って、アンチエイジング生活をはじめましょう。

Q 目の下の膨らみと法令線は何とかなるの?

a 老化によるたるみはじっくりケアが必要

目の下のふくらみは加齢によって、皮膚がたるんでくることが、眼窩脂肪（眼球の周りを取り囲んでいる特殊な脂肪）が下まぶたに出でくることが主な原因です。法令線（小鼻の両脇から口元に八の字に広がるしわ）も加齢によって、顔の筋力が落ち、頬がしたに下がってくると出現します。いずれの場合も、リフトアップ効果のあるスキンケア用品を使用したり、フェイスサイズで頬の筋力を鍛えたり、あるいは20代10代のように細胞の若返りが期待されている成分を積極的に摂取したりと、落ちてきたものを上に持ち上げる地道な努力が重要です。「改善しながら現状維持」をケアの目標にして、気長に正しいケアを続けてみましょう。



Q シミはどうしてできちゃうの?

a 紫外線、皮膚への刺激、乾燥...原因はいろいろ

肌を守るために作り出されるメラニン色素。通常であれば、ターンオーバーによって体外に排出されるこのメラニン色素が何らかの理由で皮膚に滞ってしまうとシミとなります。最大の原因は日焼けなどによる紫外線の影響といわれますが、洗顔時に繰り返される摩擦、皮膚の乾燥、ストレス、遺伝、女性ホルモンなど原因は多岐に渡ります。

