

「知る人」と「知らない人」とでは、若さが違う美容の常識。

# あなたはいくつ知っていますか？ 肌にはいい生活習慣。

美しい肌を持つ専門家の3人に日頃の生活で気をつけるべき美肌習慣を聞きました。朝起きて、夜寝るまでのすべて。撮影・武井真由 イラストレーション・高橋朝樹

体のバランスを整える働きのあるホルモン分泌をよくすることが大事。

「更年期近くになるとエストロゲンの減少によって肌の弾力や皮膚の厚み、皮脂分泌量が軒並み少なくなりトラブルの元になりますが、ホルモン補充療法などで無理に補うと副作用が心配。ホルモンバランス全体を効率よく働かせることが大事なんですよ。」(片桐さん)

「とくに月経周期と肌には深い関係が。」「排卵後から月経前の2週はプロゲステロンの活発な時期。脂っぽくなったり、吹き出物が出やすくなったりしますから注意してください。」(梶川さん)

その他にもメラトニンや成長ホルモン、セロトニンなどさまざまなホルモン

肌を内側から支えるさまざまなホルモン

<b>DHEA</b>	副腎皮質で合成される抗ストレスホルモン。筋骨粗硬化、免疫賦活、皮脂腺分化調節、繊維芽細胞活性調節など。
<b>エストロゲン</b>	いわゆる卵巣ホルモンで、皮膚のコラーゲン合成を促進したり肌を滑らかにする。排卵前の卵胞期に活発に分泌する。
<b>プロゲステロン</b>	排卵後の黄体期に活発になるホルモンで、肌荒れ、吹き出物などの肌の不調を出やすくしてしまう働きもある。
<b>メラトニン</b>	脳の松果体から分泌されるホルモンの一つで睡眠と覚醒の調節をするホルモン。網膜が光を感じている間は減少。
<b>セロトニン</b>	腸の蠕動運動や体温上昇と維持など、体が覚醒状態の時に体の機能を活発にするホルモンの一種。
<b>成長ホルモン</b>	体の細胞の代謝を促進し、分裂、成長を促すホルモン。肌組織の再生などに重要な役割を果たしている。

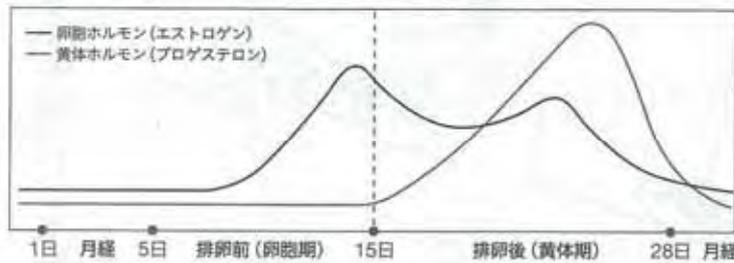


骨りをかくことでリラクセーションが体内で働いているが、最近の注目は、抗ストレスホルモンDHEA。「ストレスは肌のバリア機能も低下させます。DHEAを摂取することで肌の繊維芽細胞の活性を調節したりして肌を守ります。DHEAの分泌を促進する香り成分も発見されたので、積極的に活用してください。」(梶川さん)



DHEAのサプリメント。DHEA 25mg サプリメント。セルムDHEA 15mg。500円。セルムDHEA 15mg。500円。セルムDHEA 15mg。500円。セルムDHEA 15mg。500円。

女性の性周期と肌との関係。排卵後はトラブルに注意。



	1week 月経開始の週	1week 排卵前の週	1week 排卵後の週	1week 月経前の週
体温	基礎体温は低温期	基礎体温は低温期	基礎体温は高温期	基礎体温は高温期
体調	・血行が悪い ・月経痛 ・貧血がみ ・便秘しにくく下痢がみ	・もっとも体調のよい時期 ・便秘しにくく下痢がみ	・むくみやすい ・便秘になりやすい ・血行が促進 ・PMS症状の出る人も	・もっともトラブルの多い時期 ・PMS症状 ・むくみ ・眠気
精神状態	・月経痛など不快 ・不安定 ・過敏	・落ち着いている	・PMS症状の出る人も	・もっともトラブルの多い時期 ・PMS症状 ・無気力 ・ゆううつ ・怒りっぽい
肌	肌が比較的安定している時期 ・にきびはできにくい ・肌の調子がいい		肌が比較的不安定な時期 ・顔っぽくなる ・ほてりやすい ・にきび、吹き出物ができやすい ・肌荒れしやすい	

※PMS(月経前緊張症候群)：生理前のむくみや頭痛、イライラ、眠気、だるさといった特有の症状



**長網志津子さん**  
ちようあみしづこ ●ヘア＆メイクアップアーティスト。「事前の対策と事後のケア。両方できるのが正解です。」

**梶川友子さん**  
かしかわともこ ●再生医療コーディネーター/ソリティア・シオン開発センター。スキンケア全般の情報開発・研究に携わる。

**片桐衣理さん**  
かたぎりえり ●衣理クリニック表参道(東京都港区北青山3-5-30)入来ビル4F ☎03-5786-0077で内科診療をベースに美容皮膚科・生活改善指導などをを行う。

## 夜に美肌を実現するには質の高い眠りが必要。

肌組織を再生する成長ホルモンは入眠後、ノンレム睡眠時に分泌のピークを迎える。睡眠は深ければ深いほどよく、睡眠は肌に多大な影響を与える。

「人間の体内時計は24時間にセットされています。規則正しく朝、光を浴び目を覚ます、夜に眠るといふことは自然の理にかなったこと。サーカディアンリズムを正しく保つことで、よい睡眠、ひいては美肌を作ることができま

す」(梶川さん)

睡眠に関わるホルモンであるメラトニンの分泌が低くなると質の高い睡眠は得られない。そのほかに、最近の研究ではアミノ酸の一種であるグリシンが眠りの質に深く関わっているという

研究結果も出ている。



眠りをつかさどるメラトニンのサプリメント。メラトニン P.R. 180錠入り 7,875円(送料別)クリニック表参照

「住環境も大切です。朝日とともに目覚め、日が沈んだら休む準備をする。肌のためにも11時には寝たいし、寝室のカーテンは光が差し込むくらいあけておきます。そうすると朝もすっきりと目覚められます」(長網さん)

松下電工では質の良い睡眠を得られる室内環境を整える「快眠システム」の受注を4月1日から開始している。



松下電工の「快眠システム」。入眠前には快眠と音楽を連動し、眠りに誘導するヘッドセットや音響時の照明制御を行う。東京支店の「Summer Room」では眠りのための専用ヘッドセットも販売(©2014 Panasonic)。

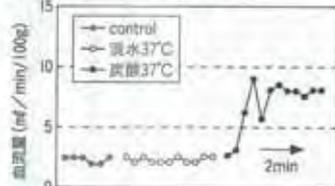
### グリシンは眠りを助けるアミノ酸。



資料提供・味の素(株)

アミノ酸のグリシンを就寝前に摂取すると深いノンレム睡眠に入りやすい。グリシンを含む健康食品「グリナ」通常限定30本入り 6,930円(味の素0120-324-324)

### 炭酸泉は血流を良くする。



37°Cの普通のぬるま湯と炭酸泉に入ったときの血流量を比較したグラフ。普通のぬるま湯では通常時(control)とあまり変わらないが、炭酸泉のほうは血流量が大幅にアップした。「環境と自律神経-炭酸泉の作用-」(2004年、入泉正純)より引用。



炭酸ガスポンペを壁外に後付け設置することで家庭で炭酸風呂が楽しめる「ソーダバスSPA1001」94万2900円(ポンペ、取り付け工事費別)(©MRC・ホームプロダクツ0120-55-9871)

「一日の終わりに、今日は肌にとってもどんな日だったかと思えば返すといいですよ。女性は体を冷やすと体調を崩しやすいですから、冷えたなと思った日には湯船につかって充分に体を温めてください。私の場合は42°Cで湯船に湯をはり、入るときに湯沸かしのスイッチを切ります。すると、最初は熱いお湯が疲れをとってくれて、徐々に温度が下がり、リラクセスできます。本当に疲れているときには最後にまた42°Cにあげてつかる。お風呂で代謝が良くなっていきますから、フェイスマッサージも有効です」(長網さん)

「お風呂の意義は、まず肌の汚れが取れること、そして代謝が良くなること。就寝前に気持ちを落ち着けるためにも好きな香りの入浴剤を入れるとリラクセスできます」



また、通常の風呂より血流量が上がる炭酸風呂や、入浴後の肌の水分量増加の割合が上がり、しっとり潤うミストサウナも肌にいい。

## 疲労と汚れを落とし、気分を落ち着ける習慣を。



左から、長網さんお勧めのバティカ フェイス&ボディ セラム 7,350円(©バティカジャパン03-3215-1778)と入浴剤ホットハーバス8包 1,890円(©資生堂お客さま窓口)

ミストサウナは水圧による圧迫がないので体に負担が少ない。ビルトイン式のほか、写真の後付け壁掛けタイプもある。ミスティ 12万6000円〜(©東京ガス0120-838-828)

守りたい部分だけでなく、全身に紫外線対策を。

「肌に紫外線は百害あって一利なし。最近の研究では、紫外線が体のどこか一部に当たっただけで全身でメラニン色素が作られるといわれています。体全体の紫外線対策が効果的」(片桐さん)

顔にUVケアを行っても、瞳から入る太陽光線や腕に当たった太陽光線がメラニンの生成を促したりする。外出する時はUV加工のしてある日傘、手袋などを着用すれば、より完璧。

「一年の中で6月は紫外線が最も強い。梅雨なので油断しやすいですが、雨上がりの急な晴天などは注意が必要。一日の中では紫外線量が多いのは10時から14時くらい。太陽光の肌への直射を

日焼け止めについての数値の意味。

SPF	通常状態でUVB波で日焼けする時間(約20分)の何倍、日焼けを防ぐかの値。例/SPF20=20×20=400分。
PA	UVA波をどれくらい防げるかを示す。PA+ (効果がある)、PA++ (効果がかなりある)、PA+++ (効果が非常にある)。

最近の日傘は雨の日でも使える晴雨兼用のものや、UV加工がしてあるのはもちろん、竹炭などを微細な粉にして繊維に織り込んだ最新素材を使い、高い紫外線カット率を達成しているものもある。



アネッサ パーフェクトUVサンスクリーンEX 25ml 1,500円(税別) 資生堂お客さま窓口 ☎0120-81-4710



手や顔への太陽光の直射を避けるには手袋が便利。紫外線カットの効果を狙うなら、普通の素材で作られたものより、UV加工をしたものを選びたい。指先が開いた手袋もある。



避けましょう。紫外線は波長の違いでUVA波とUVB波がありますが、A波は部屋の中まで入ってきますし、ダメージが肌に蓄積しやすい。室内でもUV対策をすれば万全ですね。ファンデーションをつけなくても、日焼け止め効果のある日中用乳液や、化粧下地は必ず。ショートヘアの方は特に日焼け止めを忘れずに」(堀川さん)

「アフターケアも大切。今日は日に当たったと思ったら、保湿をして、ホワイティングを忘れずに」(長瀬さん)

拡大鏡、三面鏡をうまく活用して肌の状態を知る。

「鏡で自分の肌をチェックする習慣は肌の状態を知るためにも大切。毛穴が開くとタテに延びるんですよ。普通の状態なら丸くしまっていた肌が疲れてくるとタテにデレッと。毛穴が開くと皮脂汚れが溜まりやすくなりますし、肌の凹凸が目立ち、肌もくすんで見えます」(長瀬さん)

三面鏡を使えば、様々な角度から光が当てられ肌の状態を顔の前面だけでなく、側面も手軽にチェックできるのでシミ、シワを見逃さない。

拡大鏡も重宝する優秀な道具。拡大してみることで、毛穴の汚れ具合や、シミ、シワの状況もよくわかるし、メイクの際も細かい部分までよく見えて、メイクがしやすくなる利点もある。

内から外から、乾く前に、こまめに、が基本。

人間の6割は水でできている。

「多飲症という水をたくさん飲む病気がありますが、1日4リットル以上飲むような人のことをいいます。普通はそんなに飲めませんから、どんどん飲んでください。飲んで出すくらいがちょうどいい。1日に1.5リットルから2リットルくらいミネラルウォーターをとれば、水に含まれるミネラル分や電解質も補えますから、のどが渇く前に、こまめに飲むのがコツです」(片桐さん)

体内が水で潤っていれば、肌の乾燥もある程度、防げる。

フランスの拡大鏡メーカー、ミロワール・アルパン。同じフレームなら倍率の違う鏡にも入れ替えられる。写真左より、携帯タイプの直径8センチのバギー2万1000円、使いやすい直径12センチのフィジー3万2550円(15センチ、18センチもあり)(株式会社イニス ☎03-3571-7651)



スイス山地の清き水に高純度の酸素を配合。スウォッチ 50ml 840円(税別) アグレッタックス ☎03-5785-1188

## 洗顔後の保湿は絶対に忘れない習慣づけを。

洗顔はよく泡立てて泡を転がすように、とはよく言われること。

「指がまったく当たらないのは弱すぎです。指の腹が肌に触れ、肌の上を軽くなぞるくらいで。トリートメントオイルなどでフェイスマッサージをしたり、スクラブを使って角質を落とす時は、それより若干強く、肌を押すくらい」(長瀬さん)

肌の上で指が引つかかったり、ゴシゴシこすったりするのは禁物。いつもの朝の習慣もちよつと見直したい。

「聞くと、まず朝起きて顔を洗って、そのまま食事の準備をして、出かける前に化粧という人、多いんですね。洗顔の後は必ず保湿ケア対策してください。私のお勧めはジェルタイプのマスク。これだったら、朝食の準備をしていても気にならないし、ゴミ出しくらないなら気づかれません(笑)。家事が終了したらマスクを落として、メイクをすれば、化粧ののりはいいし、いつの間にかひと手間かけたことになりませ



(長瀬さん)

「生理前になると皮膚も過剰に出ます。落とすしすぎると逆に肌に刺激を与えてしまうので、注意しないといけない。私はオイルクレンジングや、ダブル洗顔はおすすめしません。あくまで低刺激で、できればヒアルロン酸などの保湿成分をふんだんに含んだクレンジングなどをおすすめします」(片桐さん)



指の腹の繊維が泡立ちをよくし、毛穴の汚れ、角質を除去する洗顔タオル。ミトンタイプもある。写真左より、トレシー洗顔ネットクロス 682円、トレシー洗顔ミトン 997円(徳東レST事業部☎03-3245-5220)



イースペシャル クレンジングジェル 200ml 5,250円(徳東理クリニック☎03-5786-0777)、ヒアルロン酸入り。

リニュー ハイドレイド  
ティング フェイスマス  
ク 100ml 7,875円(徳  
ショウエイトレーディ  
ング☎03-5719-0249)



ブリリ 角質すっきり  
クロス 10枚 420円(徳  
ラッキーコーポレーシ  
ョンお客様相談室☎0  
729-97-0320)

「外側からもスプレーなどで補い、保湿剤をつける乾燥対策になります。あと水で気をつけたいのは水道水の塩素。肌が弱い人は肌荒れの原因になることも。シャワーなども気をつければより良いと思います」(片桐さん)



ビコシャワー27.875円、カトリッ  
ジ1,575円(徳東理クリニック☎03-5786-0777)

## 大きく上質なコットン、化粧品は清潔に扱う。

「コットンはなるべく上質な物を選びたいですね。羽毛のようにふっくらとしていて、肌あたりがやわらかい。そして化粧水をたっぷり含むコットンを選んでください。さらに大きさも重要ですよ。ある程度の大きさがないと指で塗ると同じく塗り残しが出てきま

「コットンだけでなく、肌に使用するティッシュペーパーもソフトタイプを。メイクを仕上げるパフやスポンジは清潔なものを使いましょう。何度か同じスポンジを使用すると、皮脂や汗がスポンジに残りトラブールになることもあります」(龍川さん)

爪を伸ばしている人は、「スパチュラでクリームを落とすと良いでしょう。使い残しは瓶に戻さないようにしてください。こうすることで化粧品は本来の品質を保つまま実力を発揮してくれますよ」(龍川さん)



アヴェンヌウォーター 50ml 735円(徳東理お客様相談室☎0120-770469)



100%天然水をそのままトリップ。エビアンプルミストウォール M 50ml 630円(徳東理お客様相談室☎0120-770469)



コットンの繊維が指に垂直になるように持ち、拭き取り、パッティングの際も繊維の方向に動かすと毛羽立ちにくい。



乳幼児にも使える国際規格をクリアしたコットン。お手入れコットン 80枚入り 420円(徳東理お客様相談室☎06-6771-1822)

肌あたりがとてもしやすいSBRメイクアップパフ KO-4507 25個入り 473円(徳東理お客様相談室☎06-6771-1822)

