

メイクアップ前の基本は、
清潔感のある「素肌」

働く女のリセット・スキンケア

不規則な生活や仕事のストレスで、ダメージを受けやすいウーマン世代のお肌。毎日のケアで肌本来の強さを引き出す「リセット・スキンケア」を皮膚科医の片桐衣理さんに教えてもらった。気になる肌悩みを改善して、自信が持てる素肌でメイクに備えよう

取材・文/夏目 円 撮影/小川 剛
※ 使用アイテムの問い合わせ先はすべて16ページにあります

ゆるんだ
毛穴を
引き締めて

たるみ

ほうれい線が目立つ、頬のゆるんだ毛穴が気になる。これらはすべてたるみが原因。老化とともに失われるコラーゲンをチャージして、毛穴を引き締めることでピンッと上向きハリ肌に。毎日のケアが大切!

角質の
ケアで透明感
を出す

くすみ

寝不足や疲労は肌にも表れるもの。疲労時は血行が滞りやすいので、週末などを利用してマッサージでリラクセス。また、乾燥が進むと肌の透明感が失われるので、毎日の化粧水でたっぷり潤いを与えて

肌の基礎
代謝を上げ
ながら保湿

ニキビ

大人のニキビは、ストレスや皮脂過剰だけでなく、乾燥も原因のひとつ。予防としての保湿をしっかり心がけ、肌のバリア機能を整えよう。できてしまった時は、ジェルで外的刺激やホコリから肌を保護すること



左から：頬の毛穴を引き締める集中美容液。エスト ポアソリューション ストレッチアップエッセンス 15g (7350円/花王ソフィーナ・7月29日発売)。ゆるんだ毛穴をふっくらとしたハリ肌に。レストジェノール リフティングフォース クレンジング 150ml (4200円/B&Cラボラトリーズ)。老化したコラーゲンを取り除き、健康なコラーゲンを作り出す力をサポート。ビューティ コンセントレート 18ml (6000円/ファンケル)

左から：白金ナノコロイドを配合。白金(プラチナ)をナノ化した素材のことで、抗酸化作用がある。オバジプラチナイズドローション 150ml (5250円/ロート製薬・7月10日発売)。皮脂や毛穴の汚れを落とし、マッサージで血行促進。リファイナー スキンクリアライズクレイ 100g (4200円/イプサ)。ミネラルを豊富に含んだ天然クレイ配合。サイバーホワイト インテンシブ デトックス マスク 73g (7350円/エスティ ローダー)

左から：アクネ菌の繁殖を抑えながら肌に潤いを補給。ペアアクネ クリーンローション (医薬部外品) 160ml (1575円/ライオン)。ニキビの悪化を防ぐ保護用ジェル。夜寝る前に塗るように厚く塗って。草花水果 ニキビ防止ジェル (医薬部外品) 15g (2415円/キナリ)。水分不足による大人のニキビに。角質層のバリア機能を強化。シーバムクリーンウォーター ACモイスト マスク 16ml×6枚 (2835円/アクセーヌ・7月21日発売)

洗い過ぎが肌荒れを 起こす原因に!?

「仕事が忙しくなるにつれて、肌の調子はマイナスイ。ニキビができたり、くすみが気になる」(26歳・鉄鋼・人事)「20代前半には感じなかった、毛穴の開きや肌のざらつき、なんとかしたい」(31歳・サービス・専門職) ウーマン読者からは肌荒れに悩む声が多く寄せられた。皮膚科医の片桐衣理さんは、「攻め」のケアより、「守り」のケアを大切にしてほしい。表皮の汚れを取り除き、肌の自浄効果を促すケアをしっかり行うほうが、結果的に肌コンディションは整います」とアドバイス。スキンケアの基本は「朝晩の洗顔と保湿で肌をリセットする」というシンプルなもの。この2ステップでお手入れの8割は終了と考えてください(片桐さん) 朝は、夜の細胞分泌でたまった老廃物を洗顔料で洗い流してから、保湿とUVケアを。夜は、肌へ負担がかからないようにメイクを落とすから保湿する。片桐さんのクリニックを訪れる20代後半から30代の女性の多くが、過度な洗顔によって肌トラブルを招いているという。 「肌には、汚れを垢として落とす。ターンオーバー」という自然な働きがあります。過剰な洗顔はこの働きを抑えてしまい、かえって肌を傷める原因に。マスカラなどのポイントメイクは別として、薄いメイクならダブル

乾燥肌

過敏な肌を落ち着かせる

紫外線やエアコンの影響で、夏の肌は乾きやすい。ただ、乾燥肌でもTゾーンなどは皮脂分泌が活発になるため、乾きやすい頬や目元の部分のみ集中ケアをするのも手。極度に乾燥する場合はパックなどのスペシャルケアが必要



左から：かさつくのにべたつくという、矛盾した肌に、さっぱりとした使用感。HADA-KA ディープモイストチュアライザー 100ml (3150円/編集部調べ) / 花王ツフィーナ、拭き取りタイプの保湿パック。乾燥によるごつつき、ざらつきをケア。SK-II スキン リボスター 75g (1万5000円/マックス ファクター) コクのあるクリームで、超ドライの肌におすすめ。エナジーオブアユーラ クリーム 30g (1万2600円/アユーラ)

まずは予防対策をしっかりと

シミ

紫外線がピークを迎えるこの季節は、UVケアと同時に美白ケアにも力を入れて、シミの原因となるメラニンの生成を抑えることで、肌の透明感を高める。化粧水から美容液まで美白成分入りのものをラインで使うのも効果的



左から：美白と保湿が一度にできる乳液。アッシュエフEX ホワイトアロマ エマルジョン(医薬部外品)100ml (8400円/カネボウ化粧品)。夏向けの取れん化粧水で、過剰なメラニンの生成を抑える。ホワイトルーセント トーニングローション(医薬部外品)150ml (5250円/資生堂)。美白成分を角質層まで届けて、透明感を高める美容液。エクサージュホワイト ホワイトネス ソリューション(医薬部外品) 40ml (5250円/アルビオン)

本当のクマ原因を見極めて

クマ

睡眠はとっているのにクマが消えないなら、目元のたるみによる“影”が原因かも。また、色素沈着もクマの原因。こすったり、負担のかかるクレンジングは避けて、老廃物がたまりやすい目元はお手入れ時にやさしくプッシュして血行促進を



左から：たっぷり乳液で、目元にたまった老廃物をデトックス。イドラ・デトックス O・アイ 15ml (5250円/ビオテルム)。血液やリンパの流れを促して、余分な水分や老廃物を排出。保湿効果も高い。スーパー アクア アイセロム 15ml (1万2600円/克蘭) 8月25日発売)。イモーデルのエッセンシャルオイルをたっぷり配合。保湿しながらワマ、たるみをケア。イモーデル アイコントアパーム 15ml (5775円/ロクシタン 青山本店)

まず見直しておきたいスキンケア 基本のキ!

朝

睡眠中の老廃物をリセット

夜

肌の自浄効果を促すケアを

日焼け止め
日常生活レベルなら、SPF20~30・PA++を目安に。アウトドアではSPF50・PA+++のもの安心。SPFはUV-B波、PAはUV-A波を浴びたときに肌への影響がでるまでをどれだけ遅くするかの基準値。数値がどれだけ高くても1度塗りでは3時間程度で効果は半減。1日2~3回を目安に、UV入りのファンデーションなどで塗り直しをして

乳液・クリーム
スキンケアの最後に行う乳液・クリームは、油分で“ふたをする”役割がある。化粧水、美容液などの保湿効果をたっぷり包むことで、潤いを逃がさない。夏は、紫外線や冷房などによって乾燥しやすいので、油分を補うことも大切。コクのあるもの、さっぱりしているものなど様々な使用感があるので、自分に合ったものをセレクトして

スペシャルケア
美容液は、肌悩みに合ったものをチョイス。低目元、顔全体と2種類の美容液を使っているなら、油分が少ないほうから先に塗る。ホワイトニング美容液の場合は、シミが気になる部分に、重ねつけすると効果的。パックなどの集中ケアを行う時は、肌コンディションが低下していると効果も弱いので、肌が安定している時に投入すべき

化粧水
コットンでつける場合は小鼻の脇など細かくぼみもケアできるという利点があるが、繊維による摩擦に注意。こすらずパティングするように使うこと。手でつける場合には体温でより浸透しやすくなるが、顔の凹凸部分につけ残しのないように確認を。どちらの方法も、肌に触ってふくらすとしている状態まで、感触を確かめて調そう

洗顔
たっぷり泡立てて、手ではなく油で洗うこと。特に目元や頬の部分は皮膚が薄いのでこすらないで。熱いお湯も乾燥の大敵。体温に近い36~37度のぬるま湯で丁寧にすすぎを

メイククレンジング
オイル、ジェル、ミルクなどがあるが、洗った後につっぱり感がないものをセレクト。ポイントメイクは、こすらずコットンや綿棒などでやさしく落として



敏感肌に優しい、片桐さん愛用の「イースペシャル クレンジングジェル」200ml 5250円

この人に聞きました
衣理クリニック表参道 院長 片桐衣理さん
内科・美容皮膚科医。女性ドクターならではの視点の内外両面からのアンチエイジング治療を行う。美容・健康両面でTV、雑誌などの監修も多数行っている。日本抗加齢医学会評議員。HP: www.eri-clinic.com

また、基本のケアと同様に、良質な睡眠も大切だという。美肌を支える。成長ホルモンは、主に睡眠中に分泌され、一般に22時~深夜2時が分泌のゴールデンタイムといわれるが、「働く女性が、22時にベッドに入るといえるのは現実的ではありません。ただ、睡眠は、規則正しいリズムでとることが重要。入眠時間が多少ずれたとしても、起床時間を一定にすれば、ホルモン分泌は整う。寝る前に軽いストレッチをして良質な睡眠環境を整えましょう(片桐さん)」

素肌自信が持てること、自然と表情も明るくなるもの。基本のケアとトラブル別のお助けアイテムを上手に取り入れて、びかびかの魅せ顔手に入れよう。

基本のスキンケアと良質な睡眠で美肌へ
「洗顔は不要です(片桐さん) もちろん、パックや美容液などのスペシャルケアを加えるのも、肌老化を防ぐために有効。しかし、化粧したニキビなどがあるなら、刺激の強いスペシャルケアはなるべく避けること。基本のケアをしっかりとすることが先決です(片桐さん)」