

アルーアで「10年後も美人」計画。

allure

THE BEAUTY EXPERT

BEIGE
SERENADE

ページが奏でる、私のALLURE.

THE SUPPLEMENT GUIDE

無駄な飲み方、していませんか？
本当に必要な「抗酸化サプリ」ガイド

PERFECT SKINCARE

美白には？エイジングには？大人ニキビには？
いま、いちばん売れてるスキンケア。

逆もまた真なり!? あなたの「美容と健康」の常識、間違ってます!

COMMON SENSE BEAUTY

あなたの「賞味期限」をのばすトータル・ビューティ特集。

allure recommends

THE BEST SPAS

「アルーア」編集長がすすめる
世界のスパ。

special report

SURGICAL SPIRIT

整形で、人生までお直し可能?

30歳を過ぎたら 週1回の角質ケア?

ホームピーリングは、月1回で十分。

角質ケアは、肌のターンオーバーを整えるためには必要なこと。ホームピーリングももはや常識となっているけれど、週1回のペースは正解? 「週に1回ではなく、月に1回で十分です。とくに、肌が不安定になりやすい生理前のケアには注意が必要。角質ケアは、生理後の肌が安定している時に行いましょう」(平田先生)。では、使い勝手のいい角質ケアローションの場合は? 「Tゾーンを中心に使うこと、また、週に1回を目安に。試してみて自分の肌に合っているのか、確認することも大切」(平田先生)。いずれにせよ、角質ケアは「やりすぎ」に注意。

果物由来のAHAで優しく角質除去。アンスタン ビュール エナジャイジング ビューティー トナー 200ml ¥4,725/ Yves Saint Laurent (イヴ・サンローラン・パルファン)



メラニンが蓄積した古い角質を「浮き上がらせて」オフ。SK-II ホワイトニングソープ クリア ローション 150ml ¥7,350 (医薬部外品) / SK-II (マックスファクター)



化粧水でパッティング するとキメが整う?

くれぐれも、刺激を与えない程度に。

手のひらで叩くのがいいのか、それともコットンでなじませたほうがいいのか? 「要するに、肌に刺激を与えなければいいだけのこと。手が荒れていなければ手でなじませても

構いませんが、力は弱く、こすらないこと。上質なコットンにたっぷり化粧水を含ませ、軽く押さえるようにやさしくパッティングするのもいいでしょう」(平田先生)



たっぷり含ませても型崩れしない設計で、敏感肌にも。コットン 120枚入り ¥840/ Vecua (ベキュア)

大判タイプのコットン 100%。毛羽立たない。フェイシャルコットン 120枚入り ¥315/ Albion (アルビオン)

コンビ肌だから、 メイクが崩れやすい?

乾燥崩れも多い。保湿が必要な場合も。

崩れるからといって、皮脂を取ればよいとは限らない。「肌の乾燥もメイク崩れの原因に。室内の乾燥もありますが、最近増えているのが高い数値のSPF下地が肌に合わず、肌荒れして乾燥している人。塗り直しが面倒でも適切なUVアイテムを使い、クレンジングを行って。そして角質層の水分バランスを立て直すことも重要です」(阿部先生)

「メイクが崩れる原因は、全体の水分量低下による過剰な皮脂分泌のせい。外側のケアに加えて、皮脂バランスを調整する。ビタミンB2、B6などを補給して」(片桐先生)。内外ケアでアプローチを検討するのがカギ。また、両先生ともに指摘していたのが「あぶらとり紙」の使いすぎで、肌の乾燥、肌トラブルを引き起こす恐れがあるということ。

オイルクレンジングは 肌を乾燥させる?

オイルが悪いのではなく、洗いすぎが原因。

「アブラはアブラで落とすべき」というクレンジングの「格言」がある一方、「オイルは乾燥を招く」という意見もある。「オイルクレンジングが肌の乾燥を招くということではなく、そのテクスチャーに問題があるのです。ベタつき、ぬるつきを感じると、過度に洗い流してしまい、乾燥を引き起こす原因に。洗い方さえ注意すれば乾燥しません。使い方に不安があったら皮膚科に相談を」(平田先生)。洗い上がり心地よいものを選んで。



汚れに美早くなじむ、極軽の植物性オイル。ダーマロジカ プレクレンス 150ml ¥7,980/ Dermalogica (タカラベルモント)



W洗顔不要の100%植物成分オイル。ディオール マジック ナチュラル クレンジング オイル 200ml ¥4,200/ Dior (パルファン・クリスチャン・ディオール)

■阿部圭子先生/青山研美会クリニック院長。肌トラブルからアンチエイジングまで対応。東京都港区南青山5-13-7 ビューメッドスクエア1Fイースト ☎03-5766-0076 www.clinic-jp.com/iako ■片桐衣理先生/衣理クリニック表参道院長。内科医・美容皮膚科医。東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5788-0077 www.eri-clinic.com ■平田雅子先生/私のクリニック目白院長。女性専用クリニックで、診療は皮膚科、心療内科ほか。東京都豊島区目白1-4-1 JRホテルメッツ目白1F ☎03-5992-5550 www.watashino.jp