

Beauty Care

After Bathが効果的 エイジングケア

年を重ねることに増えるシワやシミ、クスマなどの悩み。年齢肌と上手に付き合うために知っておきたい、有効成分やケアのタイミングをご紹介します。

取材・文/松本愛 イラスト/小澤昌一



片桐衣理先生 ●内科医・皮膚科医。メディカル美容をコンセプトに、肌のトラブルに悩む女性たちの悩みを解決。女性誌や美容誌でコメンテーターとしても活躍。代理店：グリンパル美容クリニック。☎03-5786-0077 <http://eri-clinic.com/>

肌老化の3大原因は活性酸素・乾燥・紫外線

目尻のシワが気になりだした。肌色がクスンで化粧ノリが悪くなった。以前より肌の乾燥が気になる、などに心当たりはありますか？肌の衰えは日々少しずつ進行し、ある日突然、鏡の中に事実を映し出して私たちを愕然とさせます。年を重ねることで、一体肌は何が起きているのでしょうか。

主に、肌細胞の老化は活性酸素、乾燥、紫外線によって促されます。活性酸素は呼吸などの生命活動によっても生まれます

お手入れはホカホカ時をのがさずに！

肌細胞の老化の原因となるのは活性酸素。できてしまった活性酸素には「抗酸化物質」で対抗しましょう。「ビタミンC」「ビタミンE」「コエンザイムQ10」「α-リポ酸」「リコペン」「フラボノイド」などが有名で、食とスキンケアの両方から摂取することで、より効果が高まると言われています。また、「セラミド」「コラーゲン」「ヒアルロン酸」や、今

話題の「N・アセチルグルコサミン」などの保湿成分がたっぷり配合された化粧水やクリームもエイジングケアの強い味方。しかし、アンチエイジング効果を高めるためには、ただ塗るだけでは不十分、有効成分が浸透しやす

が、喫煙、飲酒、バランスの悪い食事、ストレスなどで体に負担をかけることより多く発生して老化を促します。また、紫外線を浴びたり乾燥する環境下も活性酸素を発生させ、シミ、シワ、タルミなどの肌老化の原因に。加えて、肌元からあるうるおいが年齢と共に失われるので皮膚が薄く、硬くなってしまうのです。そこで、これ以上肌老化をすすめないためには、抗酸化作用のある成分や保湿成分などを取り入れたエイジングケアが大切なのです。

「入浴後」のタイミングでお手入れを行いましょう。

まずは、湯船にゆつくりと浸かって汗をかき、毛穴や汗腺の奥につまった汚れを洗い流します。発汗と浴室の蒸気のW効果で血行を促して代謝アップ、クスマの解消にも役立ちます。そうして肌のコンディションを整えたら、お風呂から上って「3分以内」に保湿をすること。洗顔で皮脂を落とし、さらさらとした肌は乾燥しやすいので、即化粧水をつけ、乳液などで肌にフタをしてあげましょう。入浴後の清潔な毛穴には有効成分がよく浸透し、代謝がよくなることで有効成分が肌に効果的に作用します。

After Bath の3つのポイント

1 入浴前に水分補給をしておきましょう。38〜40℃のお湯にみぞおちまで約20分浸つかります。汗作用のある入浴剤を入れれば、より効果UP!



2 お風呂を出たら、3分以内に化粧水をつけること。汗をかいて肌持ちが悪いといふ人は、化粧水をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておくといいでしょ。



3 スキンケアは化粧水だけでなく、乳液、クリームなどの油分も忘れずに塗りましょう。パック、美容液は基本的に乳液の前に使用するのが正しい順番です。



NEWラインアップ



「アクアレベル 豊潤化粧水」
資生堂
高濃度ビタミンC誘導体や、コラーゲン、ヒアルロン酸など乾燥や加齢対策に必要な成分をギュッと凝縮。
180mL/2100円(編集部調べ)



「RoC コンブリーフト ナイト」
RoC
リフトアップ成分「プロコントラックス」と「ミネラルコンプレックス」がシェイプアップとコラーゲンのW効果で肌に作用。
50mL/5250円



「アクティブターン αクリーム」
コーセー
α-リポ酸、コエンザイムQ10、コラーゲンなどを配合。美肌成分を最後まで届け、みずみずしい肌を導く。
30g/2940円(編集部調べ)



「リバイタリフト エッセンス」
ロレアル パリ
レチノールとエラスチンに注目したファイバーエラスチル®を配合。ピンと引き締まった肌へ導いてくれる美容液。
30mL/2940円



「Ravis 目とうるおい浸透シート」
森下仁丹
貼ったまま眠れる目元専用シート。コエンザイムQ10や、ビタミンA、ビタミンEを配合して、ハリツヤのある目元へ。
10枚入(5セット)/693円



「ライフセラ 乳液マスク」
久光製薬
保湿成分を含んだ乳液がたっぷりのマスク。コエンザイムQ10と植物性スクワランオイル配合でうるおいをキープ。
5枚入/1260円