

スキンケアのトラブル解決は、 「正しいコスメ&ケア法」にあった!

どんなに一生懸命にケアをしても、その方法や使うアイテムが間違っていると、逆に肌トラブルを引き起こす原因に!
正しいケア方法や適したコスメを覚えて、トラブル知らずの肌を目指して! 撮影/坂本ようこ 取材・文/木谷結美子

CLINIC DATA

衣理クリニック表参道
①東京都港区北青山3-5-30 来
ビル4F ☎03-5786-0077 ②
11:00~20:00、日祝10:00~
19:00 ③火曜、第1~3日曜
http://www.ari-clinic.com/ ●毛
穴スリムレーザー ¥31,500~



スキンケア先生はこちら!
内科・美容皮膚科医
片桐衣理先生
衣理クリニック表参道院長。肌トラ
ブルに悩む、送る乙女たちの強い
味方。的確で分かりやすいスキンケ
ア理論には定評があり、ご自身も見
惚れるような美肌の持ち主!

クマには刺激をして血行をよくする事が
大事! とにかく強めに押しています

三上礼奈さん (20歳・学生)
A シワが増える可能性が!
オススメはツボ押し

「薄くて敏感な目元を強くマッサージするのは考えもの。力の入
れ方を間違えると、逆に小ジワが増えてしまいます。目元の血
行を促進するのなら、ツボ押しの方が効果的。凝っているところ、
押して気持ちいいところを優しく指でプッシュして!」



カン
違い

お悩み **Q まぶたも何だか黒ずんで
います。これもクマの一種ですか?**
千恵子さん (24歳・大学生)

A 原因は色素沈着。
ただしクマとは呼びません

「物理的刺激による色素沈着が原因だと思いますが、
通常、「クマ」とは目の下の黒ずみ・くすみのことを
指すため、上まぶたの場合は「クマ」とは呼びま
せん。上まぶたにもアイクリームなどでケアをして!」

上まぶたの
くすみ・たるみ・
乾燥に対応!
上まぶたと下まぶたの
異なるトラブルに対応
した2本組の目元美容
液。トワニー アイリブ
トネス ¥8,400/カネ
ボウ化粧品

カン
違い

冷たいタオルでよく冷やしています!

橋本愛さん (25歳・会社員)
A 冷やすだけではNG。
温冷を交互に繰り返して!

「冷やすだけ、温めるだけよりも、温冷刺激を交互に繰り返す方が、目元の血行
促進には効果的です。青黒グマが気になる人は、冷たいタオルと温かいタオルを
交互に当てて、温冷パックをするといいですね。タオルの上からラップをかけれ
ば、より保湿効果もUPしますよ!」

お悩み **Q クマ用に目元美容液などを塗っても
カサついてしまいます…**
一体どうすればいいのですか?
立川すみれさん (21歳・学生)

**A 目元にラップをして
温めれば保湿効果もアップ!**

「目元用のクリームや美容液をたっぷり塗った後、目元にラップを
のせて、しばらく手で温めてみて。保湿効果がUPするのはもちろ
ん、有効成分の浸透も促進されますよ!」 目
元の乾燥が気になる時は試してみてください!

高いシールド
効果でぶるぶるの
目元に!
2種類のコラーゲン
をW配合。ハリ・
弾力をキープ! キ
スミー ナノフォー
ミュラ モイストア
イクリーム 15g ¥
1,260/伊勢半

お悩み **Q クマの原因が
分かりません。**
寝不足じゃなくてもできるし…
原因はなんですか?
大戸千波さん (22歳・学生)

A クマの原因はひとつではない!
しっかり見極めて!

「青いクマは、滞った血液が皮膚から透けて見えている状態。血行不良が原
因ですね。子供の頃からあるような慢性的な茶グマは色素沈着の可能性が
大。逆に20歳過ぎくらいからできてきた、くぼみのようなクマの場合は、
目の下のたるみや骨格が主な原因ですね。あなたのクマはどのタイプ?

くぼみグマ	慢性グマ	青黒いクマ
老化により目の下の皮 膚がたるむと、目と頬 の間に段差ができ、影 のようにくぼみグマが 出現することに。顔の 彫りが深い人の場合、 もともと骨格が原因 というケースも。	紫外線やこす、かく などの物理的刺激でメ ラニン色素が目元に沈 着してしまった状態。 アレルギーなどでよく 目をこする人や、無防 備に紫外線を浴びてい る人に多い。	青黒い毛細血管が皮膚 から透けて見えている 状態。色白の人、皮膚 が薄い人は目立ちやす い。冷え性の人、む くみやずい人に多く、 睡眠不足・運動不足も 青グマ悪化の原因に。

お悩み **Q クマの種類によって
コスメをどう使い分けたいのか
分かりません** こすえさん (23歳・会社員)

**A 慢性グマは美白系、
くぼみグマはAAタイプを!**

「慢性グマは色素沈着が原因なので、目元用の美白アイテムでケアを。
くぼみグマは、アンチエイジング効果のあるアイテムでハリ・弾力
を出すケアが有効です。青黒グマの場合は、保湿効果のあるアイチ
ムを選んで、ツボ押しやパックを併用するといいですよ!」

紫外線をブロック
しながら目元を美白
促進力が高く、軽い質感
のアイクリーム。サイバ
ーホワイト ラディア
ント アイ クリーム SPF1.5
14g ¥6,300/エステ
ィ ローダー

慢性
グマに
オススメ!

くすんだ目元を
同時にトーンアップ!
美白はもちろん、目元を同時に
明るく見せる効果も。パー
フェクトホワイトC ホワイト
ニング アイセラム 15ml ¥
9,975(医薬部外品)/ケラン

青黒い
クマに
オススメ!

アイシャドウの持ちち
よくなる効果もあり!
敏感な目元を潤いのベールで保護する
しっとりアイクリーム。アレルギー・ト
ータルモイストセイバー アイゾー
ンクリーム 15g ¥2,940/全薬工業

くぼみ
グマに
オススメ!

目元のコラーゲン
繊維を強化・増強!
不規則になった目元のコ
ラーゲン繊維にアプローチ。
むくみにも◎。コラ
ゲンスト アイ インテン
ス フィル 14.85g ¥7,350
/ヘルナルゼンスタイン



マスクをする時は、肌により多く成分を浸透させるために、**長時間貼ったままにしています**

A 逆に肌が乾燥する恐れあり! 説明書の時間を厳守して

「あまり長時間のせていると、シートが乾いて、逆に肌の水分を奪ってしまいます。説明書に書いてある時間は守るように。よりマスクの効果をUPさせたいなら、マスクの上にラップバックをするのがオススメですね。ラップは必ず鼻と口に呼吸穴を開けて下さい」。

重いテクスチャーやベタつくのが苦手な化粧水と美容液しか使いません

A 油分でフタをすることが絶対必要

「化粧水と美容液で補給した水分が蒸散しないよう、油分でフタをする必要があります。重い質感が苦手ならば、軽い質感の乳液やクリームを選び乾燥しやすい目元を中心になじませて。皮脂分泌が多いTゾーンは少量でOKですよ」。



オイリー肌・混合肌のためのジェル状乳液
オイルコントロール成分を配合したさっぱりミルク。イリュウムクールフォースジェリー100ml ¥3,990/マックスファクター



肌本来の水分保持力をサポート!
潤いのある滑らかな肌を実現する高保湿乳液。モイスチャライジングフォーミュラ(モイストエマルジョン) 100ml ¥5,250/医薬部外品/リサージュ

おすすめアイテム

ナノカプセルに美肌成分をギュッと凝縮

肌の潤い密度を高めるジェルクリーム。甘いアロマの香りも。パーフェクションコンセントレートクリーム 30g ¥4,410/アンドラブ



みずみずしい質感のオイルフリー乳液

角質層のバリア機能を補う角質保護成分バリアセラムDSを配合。無香料。ペリーペリー ライトミルク 100ml ¥3,150/花王ソフィーナ



乾燥ダメージを受けた肌へのチャージ
ミネラルが豊富なハワイ海洋深層水を配合。アヌエエチャージフルデュー モイストミルク 150ml ¥1,890/B&Cラボラトリーズ



乾燥

油分だけでは潤わない! 乾燥撃退の決め手は水分補給にあり!

Q 季節によって肌質が変わります。お手入れのステップは変えた方がいいの? 水島加奈さん (20歳・学生)

A 特に変えなくてOK。日頃から正しいケアを!

「普段から正しいケアをしているのであれば、特に季節を変える必要はありません。W洗顔不要のクレンジング化粧水→乳液orクリームの順にお手入れし、必要に応じて美容液をプラスして」。

おすすめアイテム

肌への吸収率が高いしっとりローション
ヒアルロン酸十醇得エキスでしっかり保湿。イースベシャルモイスチャーション 150ml ¥7,350/衣理クリニック表参道

潤いを守りながら毛穴汚れを確実にオフ
ヒアルロン酸配合のクレンジングジェル。W洗顔不要。イースベシャルクレンジングジェル 200ml ¥5,250/衣理クリニック表参道

バリア機能を高めて小ジワを改善
セラミド、天然植物成分を贅沢に配合した保湿ジェル。イースベシャルモイスチャージェル 120ml ¥7,350/衣理クリニック表参道



Step2 化粧水

化粧水をコットンにたっぷり含ませて、顔全体になじませる。その後、ハンドプレス。



Step1 クレンジング

W洗顔不要の肌に優しいクレンジング剤でクレンジング。洗浄力の強いアイテムはNG!



Step4 乳液orクリーム

乳液もしくはクリームを重ねて、水分の高さをブロック。Tゾーンには少量でOK。



Step3 美容液

必要に応じて美容液をプラスする。化粧水だけで充分潤っている場合は省いてもOK。



Q 乾燥がひどく粉までふきます。どうすれば、しっとりと潤いますか? 鈴木くるみさん (25歳・会社員)

A Wローション使い+ラップバックがオススメ!

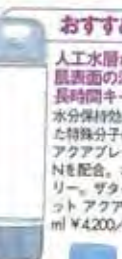
「どうしても乾燥してしまう場合には、化粧水をコットンでなじませた後、再度、手のひらで化粧水をつけるWローション使いがオススメです。それでもまだ乾いている場合は、ラップバックをプラスして、徹底的に保湿して」。



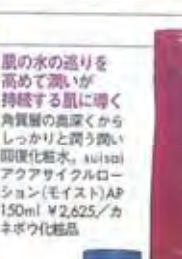
化粧水を今度は手に取り、肌の状態をチェックしながら、押し込むようになじませる。



化粧水をコットンに含ませ、軽くふき取るようになじませる。強くこすらないよう注意。



人工皮膚が肌表面の潤いを長時間キープ
水分保持効果に優れた特殊分子の複合体アクアプレゼンターNを配合。オイルフリー。ザタイムリセッタ アクア N 200ml ¥4,200/イブサ



潤いをぐんぐん押し込む弾力UP化粧水
潤い導入成分アクアシナジー、コラーゲン他を配合。アクアレーベルリフト保湿水(しっとり) 200ml ¥1,680/編集部調べ/資生堂



使用後の肌は表面さらさら内側もちもちに
こっくりとした質感のうるうる化粧水。ふき取りにも。イリュウムモイストキャプチャーウォーター 150ml ¥2,625/マックスファクター



ライスパワーエキスが肌の奥深くまで保湿
肌の水分保持力を改善する有効成分ライスパワーNo.11を配合。ライスフォーススーパーモイスチャーション120ml ¥8,400/アイム



Q リップクリームを欠かさず塗っているのに常に唇がガサガサ...プルプルの唇にするには? 吉村麗香さん (24歳・フリーター)

A 化粧水をなじませその後クリーム+ラップバックで完璧!

リップクリームor唇用美容液を唇にたっぷりなじませ、その上からラップをオン。

「唇は皮脂腺・汗腺が少ないうえに、角層が薄いので、乾燥しやすい部位です。特に皮むけや乾燥が気になる時は、ラップで保湿バックをするといいでしょう。むけている皮を強引に剥がすのはNG。ハサミでカットして」。

化粧水を唇に軽くなじませる。このひと手間が次のリップクリームの浸透を高める!



おすすめアイテム



保湿力の高いアフリカンマンゴバターを配合
保湿力が高く口紅下地としても使える。SPF15・PA+。アフリカマンゴバターリップバームサンカット ¥609/B&Cラボラトリーズ

デリケートな唇を乾燥や荒れからガード
ヒアルロン酸と油溶性ビタミンC誘導体を配合したジェル状の美容液。ヒアルロンリップリペア 10g ¥4,725/ビーベアラボラトリーズ

唇の血流量&水分量を高める唇専用美容液
いきいきと血色のよい唇に導くユズ葉成分を配合。口紅の発色を高める効果もあり。エッセンスリップリペアランス 10g ¥2,625/イブサ

