

1週間前

かかと、ひざ、ひじのごわつき

背中へのニキビ

触れてみたいと思わせる肌の質感を手に入れる
2大悩みを解消してツル肌

背中のニキビ

なかなか治らないという声が多い！
自分では見えないけれど、ニキビだらけの背中じや彼にも幻滅されてしまいそう。毎日のケアで確実に結果が出るので、背中美人をめざして。

お話をうかがったのは
衣理クリニック表参道 片桐衣理 院長

内科・美容皮膚科医、女性ドクターならではの視点で内外両面からの治療に取り組みている。的確かつ丁寧なカウンセリングに、美容のプロたちからも信頼が厚い。「ニキビは適切な処置をすれば必ず治ります。気楽に相談してください」

どうして背中にニキビができるんですか？
汗や皮脂、老廃物などの汚れで毛穴が詰まると、皮脂腺が化膿して、炎症が起こります。これがニキビ。原因は、体を洗っていないことやストレスや睡眠不足によるホルモンバランスの崩れ、紫外線の影響などが考えられますが、20代半ばになってくると代謝の低下も一因です。

特にできやすい場所はありませんか？
背骨に沿った中心部と肩にかけての「Tゾーン」にできやすいですね。皮脂腺が集中している部位で、皮脂の分泌が活発なためです。背中などに汗をかいたままにしておくと、菌が繁殖するので要注意です。

紫外線にも注意！

今からケアを始めたなら水着の季節にはパッチリ！

ドロップ柄ベアトップ 4,095円/Ropé Picnic

1 バスタイムには湯につかって
湯船につかって、毛穴を開かせることが大切です。肌にはやさしいボディタオルや手で洗い、刺激を与えないで。洗浄成分が肌に残ることも多いので注意。

コレ使っても
アンシェーヌブレス デピラトリック オール 1,050円/ノイミュ 植物由来の繊維質が汚れや皮脂を取り除く。



2 入浴後は保湿をしっかりと
しっかり洗っても、入浴後に乾燥すると逆効果。お風呂あがりは、化粧水をつけたほうがいいでしょう。それでも乾燥するときは、乳液もつけてみて。

コレがオススメ
モイスタージュエル 120ml 7,350円/衣理クリニック表参道 片桐衣理院長の保湿ジェル。これ1本でOK。

コレ使っても
美肌水 薬用化粧水 735円/明色化粧品 ニキビの原因となるアクチンを殺菌し過剰な皮脂をコントロール。



3 週に1回はピーリングをする
ニキビがよくならなかったら、AHAなどピーリング成分が入っている化粧水などで週に1回ピーリングがおすすめ。余分な角質を取り除きましょう。

コレ使っても
デッククリア プライド&ピール ゴロゴロピーリングジェル 1,260円/明色化粧品 (左) ディスボステ クリアAHAローション 1,260円/B&Cラボラトリーズ

4 ビタミンA、B、C、Eや食物繊維をとって
体の内側からもケアをしなければ根本的な解決にはなりません。いちご、プロقوقリーやピーマン、柑橘類、ほうれん草、海藻類をたくさん食べて。

5 ストレッチやウォーキングなど運動を適度にするべし
運動不足もニキビができる原因になります。ウォーキングなどをして体を動かすことが大切。時間がない人は、お風呂あがりのストレッチでもいいですね。

6 スクラブやタオルなどで強い刺激は与えないよう気をつけて
早くさっぱりさせたいために、ゴシゴシと力を入れてしまう人がいますが、絶対にダメ。摩擦は色素沈着の原因にも。スクラブ入りの洗浄剤もオススメしません。

ケミカルピーリングについて詳しく教えてください

Q ケミカルピーリングって何ですか？
A 肌の表面にたまった余分な角質を取り除く治療です。フルーツ酸などのピーリング剤を肌に乗せて、角質の結合をゆるめて自然に剥がれ、ニキビの原因、角質の詰まりに効果的。

Q 誰でもできますか？
A できます。終了後はすぐに化粧もできます。肌の代謝をよくする効果もあるので、肌が弱い人も気軽に相談してください。

Q どのくらいで効果が出ますか？
A 早い人は1回で効果を実感します。施術の回数後に鏡を見てください。状態によっては2~3週間おきに数回通ったほうがいいことも。

Q 金額はいくらですか？
A 衣理クリニックでは、背中のケミカルピーリングは21,000円。その分、医師の指導のもと適切な処置をしますから出るのも早いです。

オプションで他のピーリング剤も
古いニキビには、BHAという強力なピーリング剤が効果的。脂溶性で毛穴に詰まった皮脂を溶かしながら毛穴の奥へ入り込みます。オプションで5,250円。

スポンジでふきとります
5分間前後、放置したあと、アルカリイオン水を含ませたスポンジで、ふきとります。「肌のことを考えて水道水ではなく、アルカリイオン水を使います」と先生。

仕上げは肌のケア
ビタミンCとセラミド入りの保湿剤。日焼け止めを塗って終了。「刺激はまったくなく、施術の約30分があったという間」、3日後には背中がキレイになっていたという。

まずはアルコールで肌を清潔に
コットンにアルコールをふくませたもので背中を消毒をします。ふき終わったらコットンは、皮脂がついて真っ茶色に！あまりの汚さに、ショックを受ける村上さん。

いざ施術
1 2

衣理クリニック表参道
TEL 03-5750-0077
東京都港区南青山3-30-1 本館 2F 4F 診療 11:00~20:00
日・休 10:00~18:00 休診日 水曜、第1・3日曜 <http://www.warid clinic.com/>

肌状態
村上歩さん ライター 25才

最初にカウンセリング
最初にカウンセリングを受ける。「これくらいならすぐ治ります」と先生の心強い言葉にホッと村上さん。