今からでも間に合うシミ対策

最近頬の辺りに茶色いシミが現れた、薄かったシミが年々濃くなってきている…。年齢とともにこんな悩みが増えていませんか。シミは、顔を老けた印象に見せてしまう困った存在です。それをありのまま受け入れるのもひとつの考え方ですが、できるだけ目立たなくしたいと思う人は多いでしょう。

そこで今回は、コンシーラーでカバーしてカモフラージュする、ホワイトニング化粧品を利用する、毎日の生活習慣でシミを予防するという3つの角度から、シミ対策を考えました。

今あるシミをできるだけ薄くし、新たなシミを増やさないための簡単で効果的な方法を紹介します。

撮影 内山功史(人物) 大塚七恵(静物)
スタイリング 今田 愛
ヘア&メーク 高郷安子(CRO.Inc.)
文 友吉由紀子、松下麗璃代、山口有子(編集部)

アドバイスを頂いた方々(敬称略)
岡江美希／美容研究家
片桐衣理／衣理クリニック表参道(http://www.eri-clinic.com)院長
小林ひろ美／美・ファイン研究所
(http://www.be-fine.co.jp)主宰
ビューティ・ディレクター
高郷安子(CRO.inc.)／ヘアメークアップアーティスト
伊達友美／恵比寿アンチエイジングクリニック
(http://www.ae-clinic.jp/)
カウンセラー、栄養学博士・管理栄養士

傘¥33,600／フォックス・アンブレラズジャパンTEL03-5464-5247 (右ページ)白いシャツ¥32,550／オールド イングランド(ナイツブリッジ・インターナショナル)TEL03-5474-7707

あなたはシミの
できやすい生活をしていませんか

下記の項目をチェックしましょう。当てはまる項目が3つ以上の人は、
シミができやすい生活をしているといえます。

- □ 油っぽいスナック菓子や揚げ物が好きだ
- □ 長年にわたってたばこを吸い続けている
- □ 雨の日や家の中では日焼け止めクリームを塗らない
- □ 湯船には入らず、シャワーだけで入浴を済ませている
- □ 朝ご飯にレモン、キュウリ、パセリ、セロリをよく食べる
- □ 洗顔やマッサージのとき、肌を強くこすっている
- □ ノースリーブなど肌の露出が多い服が好きだ
- □ 吹き出ものができると、つい触ったりつぶしたりしてしまう

シミの種類

シミにはいろいろな種類があり、それを知ることが予防の第一歩です。衣理クリニック表参道院長の片桐衣理先生にシミの種類について伺いました。

1 こめかみや手の甲などのシミ

老人性色素斑

若いころから日焼けを繰り返していた人にできやすい皮膚老化に伴うシミ。こめかみや頬骨など紫外線が当たりやすい部分にできやすい。紫外線対策を怠ると、色が濃くなったり増えたりする。

2

ニキビ跡や傷跡などにできたシミ

炎症性色素沈着

かぶれやニキビなどで皮膚に炎症を起こした後にできるシミ。皮膚を強くこするなどの物理的刺激によってもできる。紫外線が当たることでさらに色が濃くなる。できてすぐにケアをすると比較的回復しやすい。

3

左右の頬骨にできた大きなシミ

肝斑（かんぱん）

30代以降に多く、女性ホルモンが関係しているといわれ、強い紫外線を浴びて発症することが多い。頬や額などに左右対称にできる。睡眠不足やストレス、冷えなどでホルモンバランスがくずれるとできやすい。

4

広く散らばった小さなシミ

雀卵斑（ソバカス）

鼻の辺りを中心に散らばった小斑点状のシミ。子どものころからできている場合が多く、遺伝性と考えられている。顔だけなく体にもできる。紫外線を浴びると、濃くなっていく。