

エアコンによる低湿度やストレス、寝れや睡眠不足などの影響もあり、今までのケアだけでは補いきれなくなるのが20代後半の肌ではないだろうか？ 乾燥した肌はバリア機能が低下し、紫外線などの外的刺激も受けやすくなり、その刺激でまた乾燥……という悪循環に陥りやすい。常に乾きがちな肌は、シワやシミなどのエイジングサインも現れやすくなり、肌老化も早まってしまふ。しかし、まだまだ肌のパワーは十分にある。乾燥しているせいで本来の働きができていないだけだから、それに必要なケアを始めよう。みずみずしくうるおってトラブルのない30代の美肌を実現するための種を蒔こう。

今以上にきれいな肌になるための

# 肌の適齢期

不調・不満、どうにかしたい、という気持ちは“転換期”だから、肌を変えない、もっときれいに、と望むなら、それはスキンケアの変えどき。これから、より自由を持って輝くための適齢期を迎えているのだ。

## 20代後半からの保湿次第で肌には違いが表れる

20代後半の肌の変化とケアのポイントについて、美容皮膚科・衣理クリニック表参道院長、片桐衣理先生にアドバイスをうかがった。

「20代の女性は、毛穴汚れや古い角質などの『取り去るケア』に熱心な方もまだまだ多いようですが、うるおいを補うことで、与えることが大切です。」

20代後半から乾燥を感じる人が増えていますが、私個人としては、ハタチを過ぎたら、大人の肌だと考えています。大人の肌とは、基礎代謝が低下していく肌、日焼けの跡やニキビが治りにくい、シミができる、といったのは代謝障害の現れです。それに加え、女性の肌はとてもしっとりケート、気候や環境の変化、ホルモンのアンバランスや精神的ストレスなどの影響で免疫力が低下し、肌は揺らいで不調が現れやすくなります。ところが、肌がしつかりうるおっている、揺るぎにくいのです。」

### そろそろ、5年、10年先を見据えたケアを

「私はかつて毛穴やニキビに悩んでさまざまなケアを試してきましたが、その経験からも、きちんと保湿をしていけば、肌はきれいになることを伝えながら治療を行っています。20代後半の読者の方は、今からしっかりと保湿をすることで、そしてそのケアを継続することで、そろそろ肌はか

なり変わってきますし、基本的なケアで肌のいい状態は保てると思います。きっと10年後もきれいでいられると思いますよ。」

「ただ、年齢が上がるこれからの時期に、とくに注意することは？」

「梅雨ときから夏にかけては、保湿ケアには過剰な時季ですね。汗や皮脂の分泌が増えますが、それでしっかりとれていると勘違いしないでください。エアコンによる乾燥や冷えもよくありません。血液の低下や自律神経の乱れで、肌のトラブルも起きやすくなりますから、紫外線ケアももちろん大切ですが、保湿は一年中手を抜かずに行ってください。」

「そろそろ、5年、10年先を見据えたお手入れが必要な時期です。肌のうるおいまで落とすきないこと、しっかりと保湿することを大切にして、美しい肌を育ててください。」



片桐衣理先生  
衣理クリニック表参道院長、  
内科・皮膚科医、  
内科的アプローチも加えながら、  
揺るぎぬ美肌へと導いています。

衣理クリニック表参道  
東京都港区北青山3-5-30 入アビル4F  
☎03-5786-9077  
http://www.eri-clinic.com