

紫外線と乾燥ダメージで
残暑の肌は夏バテ気味

夏も終わりに近づき、ふと気がついたら、シミやくすみ、クマが出現！しかも肌がどんより曇ってる！これって、やっぱり夏疲れのせい？

「シミ・ソバカスなどは明らかに紫外線の影響です。また、夏バテなどで体力が落ちると、肌の代謝も低下し、くすみやクマの原因となります」（伊藤さん）。

また追い打ちをかけるのが、エアコン。「クーラーの冷風は肌を乾燥させ、血行を乱します。加えて、夏は皮脂で肌がベタつくため、本日は乾燥しているのに、さっぱりとしたアイテムを使い、これですらに肌内部の乾燥が加速することに」（衣理先生）。

クーラーによる乾燥や血行不良は、やがてくすみやクマ、毛穴悪化の原因に！「シミには美白、くすみにはマツサージなどのブライトアップ・ケアがそれぞれ有効ですが、体調そのものを立て直すことも大切です」（伊藤さん）。

「スキンケアと共に、睡眠不足・ストレスの解消、体の内側からの水分補給などにも気を配って」（衣理先生）。

くすみも! シミも! クマも!
悪目立ち毛穴、ニキビ痕も!

私は溜めない、

作らせない!

私は「リペア

今のうちに
透明肌リセット宣言!

夏のツケを

エリクリニック 伊藤 貴善 先生

内科・美容皮膚科
分かりやすい解説と、美容
ケアには定評あり
☎03-5786-0077
http://www.eri-clinic.com

教えてくれたのは
「リペアマスター」
このふたり



カルヒオン
美容科学研究室
美容研究主任
伊藤 貴善 さん

「現在、自分の研究を使
って、紫外線によるダ
メージを検証中です」
体、はっています!



送る
子羊たちは
まかせなさい!



夏の告白

夏は肌がベタつくので、保湿
ケアをあまりしてませんでした。
そしたら肌がくすみ出して…

永井美紀 さん (22歳・大学生)



化粧水・乳液・ク
リームが基本。手のひ
らで肌にしっかりと
なじませること。必要
に応じて美容液もブ
ラスして。

保湿



「乾燥しているな」と
思ったら、コットン
パックなどで集中保
湿をまめに行って。
まずはしっかり
保湿すること!

潤いを効果的に
導入して弾む
ハリ肌を実現

POINT 化粧水の浸透力が倍増!

乾燥でこわついた肌も
瞬時に滑らかに!



POINT 乾いた肌がゴクゴク水分を飲み込む!

潤いを肌へ導入する保
湿成分アクアエッセ
ンスが化粧水、乳液の美容
成分を肌の奥まで届ける。
無香料・無着色。

アクアレーベル

うるおい効きめ導入液 モイスト
120ml ¥1,575 (編集部調べ) / 資生堂

POINT 角質層のバリア機能も強化!

赤ちゃんみたいな
ふつくら柔肌に!



その結果

角質負けすみ

「こわこわ&色ムラは
ターンオーバーの乱れが原因

原因は乾燥や体力の低下によるターンオーバーの不調。不要な角質が肥厚してくすみやくわつきが外見上よく見られる。肥厚した角質に含まれているメラニンもくすみを増強している。

リベアドクター
愛の処方箋

不要な角質は、ピーリングで
オフ。保湿ケアによる
水分、補給で
肌の立て直し
もマスト!



落とすすぎない
クレンジングが大切!

クレンジング・洗顔時に、必要
な潤いまで落としてしまわない
よう注意して。洗いすぎは乾燥
の原因。

イースペシャル
クレンジングジェル

200ml ¥5,250
/衣理クリニック表参道
ヒアルロン酸とごく少量のオイルだけで作ら
れた大人の肌のためのクレンジングジェル。
オールスキンタイプ。

ザタイムリセットSR

50ml ¥12,600
/イブサ
水を抱え込む人工バリアが肌
の潤いをしっかりキープ。ヒ
アルロン酸の働きを促す3種
類の植物エキスを配合。

ピーリング

クレンジングリサーチ
GPローション

95ml ¥1,050
/B&Cラボラトリーズ
AHAの中でも分子の小さいブ
リコール酸を配合したふき取
り化粧水。使用後の肌をケア
するビタミンCも配合。

POINT 肌への浸透力が高い
グリコール酸を配合

POINT 優しく
ふき取れば
ツルツル
素肌に!



POINT 滑らかなツヤ肌に
導くピーリング化粧水

ラインピール
プレ・ピール ローション

125ml ¥4,410 / ビオテルム
肌の汚れや不要な角質を穏やかに除去
するピールオフ・ローション。肌のハ
リ・弾力をサポートする効果もあり。



POINT 不要な
角質を賢く
選んで
オフ

スクラブよりも
角質はピーリングでオフ!
肌がくすみ、スクラブやゴモージュ
で擦って不要な角質を落とすがち。
「肌が夏疲れしていることを考えると、
スクラブの刺激で、炎症や色素沈着を起
こす可能性もあるためスクラブなどで物
理的に角質を落とす方法はオススメでき
ませんね」(衣理先生)
「ピーリングなどで不要な角質を除去す
るのがベスト。形状は自分が使いやすい
ものでOKです」(伊藤さん)
また、「角質くすみ」に効果的なのは、
手抜きなしのしっかり保湿!
「しっかり保湿することで肌の代謝が良
くなり、不要な角質がスムーズに排出さ
れるようになります」(伊藤さん)。
「汗や皮脂で肌がベタついていても、毎
日の保湿ケアは必須です」(衣理先生)。

夏ぐすみは「巡りマッサージ」と
「しっかり保湿」が解消してくれる!

夏の告白
くすみに加えて、目元には
真っ青なクマが…
これも夏疲れのせい？
佐藤里香さん (23歳・OL)



迷える
子羊たちよ
まかせなさい！



夏の告白
美白コスメがしみるんです！
夏の間、スキンケアを
ちゃんとしてなかったから??
入沢万里子さん (21歳・学生)

その結果
夏冷えが影の原因だった
青グマ
睡眠不足や疲労などで代謝が低下すると、
血が滞り、青黒い毛細血管が目元の皮
膚から透けて見えるように、これが青
グマの正体。冷え性の人に多い傾向あり！

夏の告白
気がついたら、目の下
に茶グマが！日焼け止め
を塗り忘れてた…
梅原美紗子さん (22歳・学生)

その結果
メラニン色素が暴れ出した
茶グマ
茶グマの正体は色素沈着。夏の間に浴び
た紫外線はもちろん、こするなどの刺激
が原因で、メラニン色素が目元の皮膚に
沈着。悪化を止めるにはまずはUVケア！



敏感肌は美白の前に「オイルカバー」 クマはタイプ別の3WAYケアを！

顔の体
お疲れの正体
影が目元にくっきり…
隠し切れない

顔の体
お疲れの正体
敏感肌が
さらに悪化…

敏感肌

クマのタイプは3種類。
原因をしっかりと見極めて！
「血行不良による青グマには、くすみと
同様に温冷刺激を交互に繰り返す方法
や、軽くツボ押しするのもいいですね」
（衣理先生）。コスメは血行を促進する成
分が入ったアイテムを選んで。
色素沈着が原因の茶グマには、目元用
の美白アイテムを使うのがベスト。「しっ
かり保湿して、肌を赤らかく整えてから
使うと、より美白効果が高まりますよ」
（伊藤さん）。ただし、あまり長引くよう
なら、アレキシーの可能性もあり。その
場合は迷わず皮膚科医を受診して！

「まずは炎症を抑えること
美白はその後で！」

美白コスメがピリピリしみる！でも
夏の間になくなったシミやソバカスもケ
アしなきゃ。こんな時はどうする？
「赤みやかゆみ、ひりつきなどがある場
合は、その炎症を抑えるのが先決です。
そのままの状態では、肌に浸透しないし、
逆に刺激になる可能性が」（衣理先生）。
「バリア機能が低下している状態なの
で、まずは油が入ったクリームや乳液
で肌をシールドして下さい。美白アイテ
ムの使用は、自分の方でバリア機能を立
て直せるレベルに回復してからです」
（伊藤さん）。ただし、あまり長引くよう
なら、アレキシーの可能性もあり。その
場合は迷わず皮膚科医を受診して！

その結果
夏のダメージ&乾燥でゆらぎ肌に
インナードライ
紫外線や乾燥などが原因でバリア機能が低下すると、インナードライ肌。赤
みやひりつきなどの敏感症状が出現。一時的なものならスキンケアで対応可
能だけれど、長引く場合は皮膚科医を受診して

愛の処方箋
まずはクリームで肌をシールド！
肌状態が落ち着いてから、
敏感肌用美白
アイテム
で優しくケア！



乾燥&色素沈着に
アプローチする薬用美容液
アブローチする薬用美容液
高POINT高！
バリア
機能を正常
に整える
効果も

ホワイエマルジョン
セルアップジェル W-CP
【医薬部外品】
32g ¥10,500/アクセス
ビタミンC誘導体の他、色素沈
着した部分に働きかける保湿成
分グラブリン、テアニンを配
合。低刺激処方。

高POINT高！
初期
老化による
小ジワにも
効く！

刺激のない美白&
アンチエイジング
ケアを実現
アルージェ
ピュアブライ
ト
エッセンス
30g ¥3,360/全薬工業

ビタミンC、グラブリンなどの有効
成分をナノ粒子化。高い透過性を実現
した敏感肌向けの美白美容液。

高POINT高！
日焼け
肌のほてり
にも

赤み・色ムラも改善！
肌の内側から炎症を抑え

センシティブホワイト
グリアヴェール
【医薬部外品】
40ml ¥5,250
/アユーララボラトリーズ
肌内部の炎症刺激を抑えるイ
チオケチル抽出エキス、肌のバ
リア機能を高めるマヨラナ抽
出エキスなどを配合。

油分で
しっかりシールドを！
敏感肌はバリア機能が低下した
状態。まずは油分でバリアを。

イースペシャル
アクティブクリーム AO
30g ¥21,000
/女性クリニック表参道
バリア機能を高めて、シワ
を改善！ ビタミンCをた
っぷり配合したしっとりク
リーム。

1油分が入ったク
リームが乳液を敏
感症状が気になる
部分にのせていま
す。

2指の腹を使って、
優しくのばしま
す。乾燥が気になる
部分には重ねつ
け。