

ニキビ 毛穴が目立ち 乾燥 クマ・小ジワ

撮影/高橋のぶよし(人物)、横田裕美子[スタジオ/パンパ] (08.08)  
ヘアメイク/草場紗子 スタイリング/植原雅子  
モデル/比呂川由 イラスト/トシタダルホ 取材・文/白倉綾子

# 「秋の4大肌トラブル」解決塾

夏が終わったからってお肌のお手入れ、手抜きしてない? 油断は大敵! これから来る乾燥の季節は、お肌にとって最大のダメージ。しっかりとしたスキンケア法を身に付けておこう!



片桐衣理先生  
(衣理クリニック表参道 院長)  
美容皮膚科・美容内科医、  
診療のかたわらTV、ラジオ、  
雑誌などでも美容と健康  
についてアドバイス!  
<http://www.eri-clinic.com>

## 対処法 その1

### “スポッツコスメ”でできたニキビを速攻ケア!

ニキビに触らないことが悪化を防ぐ最善策ですよ!  
「毛穴がふさがってポツツと皮膚が盛り上がった、白いニキビは洗顔やクレンジングなどで古い角質を取り除くケアをして下さい。赤いニキビは炎症を起こしている証拠なので、炎症を抑える成分入りのアイテムをつけて」

スポッツコスメは指よりも綿棒でよいづけ  
スポッツコスメはしっかりと手洗した清潔な指か綿棒を使ってニキビにON!



即効で使えるスポッツコスメたち!



- 1 植物成分が保湿、スポッツリムーバー【医薬部外品】10ml ¥1,800 / オリジナル ナチュラル リムーバー
- 2 塗りやすいロールオンタイプ、ルーフ アクネエッセンス【医薬部外品】10ml ¥1,800 / 保湿スポッツリムーバー
- 3 赤みや炎症を抑えるニキビのできにくい、ピク アクネジェリー【医薬部外品】25g ¥2,625 / ノイ・エス・エス
- 4 イオウヤサリル酸で保湿、DHC 薬用アクネコントロール スポッツエッセンス【医薬部外品】15g ¥930 / DHC
- 5 クレアラシル 薬用アクネジェル【医薬部外品】14g オープン価格 / クレアラシル(レキットペンケーサー/ジェット)

## 対処法 その2

### “手”ではなく“泡”で洗うのがニキビ肌の常識

肌を清潔に保ち、うるおいを与えることを心がけて!  
「20代前半の数は、大人ニキビ。さっぱりとしたケアを好みがちですが、大人のニキビは乾燥も原因なので保湿が必須。洗顔で雑菌を繁殖させない肌環境を作り、化粧水をたっぷりつけて乳液やクリームで柔軟な肌を目指して」

ニキビ肌には殺菌効果のあるものを



- 1 ミチアミノの殺菌をブレンド、サースターブランドーション TT スキンケアソープ 115g ¥630 / ジェルソール 2 / リバイン特製配合のバウダー洗顔料、つるつる前に、ババウォッシュ・ピク 35g ¥1,325 / ノイ・エス・エス 3 様々な角質中のアミノ酸で全身のニキビを治療、アクネフェース 60タイプ 100g ¥1,190 / クリニック ラボラボシリーズ 4 ノイアサリル酸成分がニキビを予防、プリーム ナチュラルトリートメント フェイスフォーム 60g ¥630 / 石鹸洗顔料 5 さっぱりするのにつまばらぬい、薬用アクネジェントルウォッシュ【医薬部外品】100g ¥1,050 / エッセ 6 ごわつきや痒みもスッキリオフ、AC クリア クラリアティングバウダーウォッシュ 80g ¥3,675 / アルピオン



肌の手が触れないくらい優しいタッチで洗顔!

できているニキビに刺激を与えないで! 泡を軽くするように優しく洗顔しよう!

## 対処法 その3

### フルーツ、サプリメント…とにかくビタミンを摂取するべし



イチゴ、キウイ、レモン…フルーツなら、とりやすい!

「皮膚の代謝や免疫力を上げることでニキビの治りがよくなり、新たなニキビもできにくくなります。ビタミンA、B、Cを含む柑橘類や赤い実の果物、緑黄色野菜などがニキビ改善に効果的。水分もしっかり補給しましょう」

ビタミンサプリで肌の免疫力をUP!!



実際に0.5%12種類のビタミン入り、マルチビタミン【栄養補助食品】(ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンD) 30日分 ¥483 / DHC

ポリポリかんで食べられるチョコアブルタイプ、フルーツ5年甘酸っぱさがクセになる、フルーツC 30粒入り ¥840 / R/MK Division

## しつこいニキビを撃退する!

油断すると出現するにつつきニキビ。実は毛穴に汚れが詰まり、雑菌が繁殖することが原因! 肌を清潔に保ち、内外ケアを心がけて。



中に含まれたビタミンC ¥17,750 / ノームズ アンダーウェア パーカー ¥10,200 / ノームズ ボーイ (ビームズボーイ店)

### ニキビは2種類あるって、知ってた?

ニキビは角質で毛穴がふさがった状態から白ニキビ、赤ニキビへと悪化していくんです。

白ニキビ

毛穴の中にたまった角質や古い角質に雑菌が繁殖すると炎症性物質を作りだし、赤く炎症したニキビに。悪化すると痛みを伴うことも。

赤ニキビ

たまった角質が毛穴をふさぎ、皮膚が古くなり角質が毛穴内にどんどん蓄積。これが盛りたがって白くポツツと見えるものが白ニキビ。

白ニキビ

赤ニキビ

対処法  
★その1★

きめ細かい泡で“毛穴”を洗おう!

密な泡ほど毛穴の汚れをかき出してくれます

「毛穴に汚れや皮脂がたまって角栓が詰まってニキビの原因にもなります。皮膚による毛穴の開きも起こりがち。逆さにしても落ちないくらいしっかりと泡で洗顔し、毛穴やキメに入った汚れをかき出しましょう」



1.ベタつく皮脂をかき出す。ビオレ 洗顔フォーム スッパリタイプクリア 100g オープン価格/花王 2.スクラブ洗顔で手取りはらわやかに。レッドrais エクスフェリエイティングパウダー 50g ¥3,980 / ロクシタン シヤボン 3.裏からこった角栓をワザワザ除去。肌のオトシム / ワザワザ洗顔 100g ¥1,050 / ワテナ 4.うるおいを奪い、毛穴は開き、毛穴の汚れはオフ。毛穴開き 豪華スクラブ洗顔 100g ¥1,280 / 石澤研究所 5.ジェル洗顔でさらさらお肌。フリープラス フラットクリアノープン 100ml ¥2,100 / カネボウ化粧品 6.植物オイルベースの立派な洗顔料。オーガニック フォーミング フェイスクォンソ 100ml ¥3,990(10月発売) / オリンパス ナチュラレリソレス

洗顔前のスージングで毛穴汚れがラクラク落ちる!!



1. 濡らしてからレンジでチンしたホットタオルをじんわり肌が温かくなるまで顔にあてて。  
2. 人肌温度のぬるま湯で顔を濡らして、小鼻など毛穴汚れの気になる部分から泡をのせて洗う。  
3. ほお、おでこ、あごの面積の広いところから洗い、最後に顔のなな部分へ。ゴシゴシ洗いは厳禁。

目指すは  
毛穴レスの肌!

女の子が悩む毛穴の2大トラブルは、角栓詰まりと毛穴の開き。ていねいな洗顔&ケアで、毛穴の自立たないお肌を目指しましょう!



洗浄力パツグンの洗顔料がずらり!

対処法  
★その2★  
黒ずみ縮小の救世主は  
週1回の角栓ケア

毛穴を広げてから念入りにスペシャルケア  
「強引に角栓を取り除くお手入れは肌表面の角質を傷めがち。毛穴を充分に広げてから角栓をオフするコスメでソフトなケアを。角栓の表面が強化すると黒ずみになるので、週1回のお手入れで黒ずみ毛穴を阻止しましょう」



1. 洗顔+Wのスクラブ効果で毛穴をクレンジング! キュビア 毛穴開きパック 40g ¥819 / バイオラン 2. シートで角栓を溶解。グリーンアップで角栓オフ。潤滑 シームレスソフト [医薬部外品] ¥1,880 / エステセ 3. 保湿ベースで潤したお肌の上から角栓を溶かし、汚れをスムーズにオフ。洗顔剤 ビュア フライナー 80g ¥2,415 / コーセー 4. 約42歳に達するクリームで2層の角栓を溶かし出す。ビオレリッチなつるつるホットクレンジング 60g入り オープン価格/花王 5. 毛穴を閉めるクリームと角栓に働きかけて取り除くクリームマスクのセット。エッセンス フェーボア パーフェクトクリア ¥3,990 / アイブ

対処法  
★その3★  
角質ふくらましコスメで  
お目立ち毛穴に対処!

うるおいプラスが、毛穴レスに効き目あり!  
「角質がうるおいで満たされると肌全体がふくらみ、毛穴が目立ちにくくなります。まずは手持ちの化粧水で保湿をしましょう。さらに効果を実感したいなら毛穴周りの肌をふくらませる成分入りコスメをプラスして」



1. 内服からハリ感で毛穴を自立たたくクリーム。skinfo ヒパロインクリーム AP 40g ¥5,250 / カネボウ化粧品 2. 6種類の美容成分で毛穴を縮小。ボアレスクリーム 7.5ml x 3本 ¥9,000 / アユーラ ラボラトリー 3. 毛穴の開きと角栓詰まりに对付。ラポラボ スーパー毛穴保湿チャーホワイト 60ml ¥2,940 / ドクターシーラボ 4. 保湿と引き締めで毛穴の開きを解消。クリアラスト モイスチャープライマー 80ml ¥1,470 / B & C ラボラトリー 5. うるおい&ハリで毛穴をふくら。カントリー&ストリーム ロイヤルプラス ローション 150ml ¥1,575 / 日野化粧品



トップ ¥6,460 / ホームズ アンダーウェア / トップ / スタイリスト社

対処法  
★その1

仕上げのクリームは省いちゃダメ!

化粧水のみはいけません!!  
しっかりと油分でフタを!

「20代の方は乳液やクリームを毛嫌いしますよね。でも化粧水だけでは水分しか補給できないので、乳液やクリームでうるおいを閉じ込め、乾燥から肌を守りましょう。べたつきが苦手ならジェルタイプでもOKです」

1. なのらかに保湿し、さらさら肌を作り出す。モイストケア クリーム 32g ¥5,200 (10/3 発売) / ボールもジョー ポーチ 2. 保水力が高いスーパーヒアルロン酸を配合。保湿とヒアルロン酸のクリーム N 50g ¥1,890 / 石原研発所 3. あずみすしい使用感の食肉ジェルでふっくらハリ肌。リカバリージェル [医薬部外品] 40g ¥6,000 (10/3 発売) / RWK Division 4. オイルフリーのうるみんジェルはメイクの上からも保湿OK。薬用 保湿ジェル 50g ¥1,200 / 井田ラボトリーズ 5. 肌はちみつもっちり肌に馴染ませ。スラマハニー クリーム 50g ¥1,155 / 井田ラボトリーズ

プチプラ優秀クリームをチェック。



乾燥肌から脱出する!

乾燥はかさつきだけでなく、あらゆる肌問題を引き起こす元凶! フルフルのうるおい肌になって負の連鎖を断ち切ろう。



洗顔後の蒸しタオルとラップで  
染み込みのいい肌の準備を

蒸しタオルは内を指くように顔にあて、空気を閉じたラップを重ねて、5-10分マスク。

対処法  
★その3

血行促進マッサージで  
うるおいを取り戻す

肌の透明感もUPする  
3分間マッサージ



1  
鎖骨の上の凹みに  
親指以外の4本を  
あて、1・2・3  
とゆっくり数えな  
がら押す×3回。

2  
フェイスラインから  
はちお、目の下の  
腫にUPしながら、  
内一外へ中ほどと重  
複で戻す×3回。

お風呂あがりのマッサージが  
肌を生き返らせます

「お風呂からあがったら3分以内に化粧水をつけましょう。その後、保湿系のクリームなどで指すべりをよくし、マッサージ。リンパや血液の流れがよくなり、肌にうるおいを与えながらくすみやくみも改善」

3  
おでこの生え際に沿い  
ながら、こめかみまで  
マッサージ。これを3  
回繰り返して行う。

4  
最後に耳たぶの後ろ  
あたりにあるリンパ節  
から顔骨に向かって流  
す。これを3回行って。

対処法  
★その2

シートマスクで  
うるおいを補給する

シートマスクの密閉効果で  
うるおいを封じ込めて!

「乾燥した肌のお手入れにシートマスクはとっても有効です。密閉することで有効成分が隅々まで行き渡ります。化粧水を染み込ませたコットンでバックしても十分保湿できますよ。毎日マスクができるとう効果は高いですね」

保湿力満点の注目マスクたち。



1. コラーゲン入り美容液がたっぷり染み込ませる。ラムカ エモリエント シートマスク 6枚入り ¥1,155 / ユテナ 2. イキネキとした肌に手触り。DHC P.A.ナノコロイドマスク 5枚入り ¥2,200 / DHC 3. 4枚にめくれるコットンで化粧水パック、ビオレ うるおい保湿 コットン化粧水 48枚入り / オープン価格 / 花王 4. マスク前のジェルで肌になる部分を集中ケア。マスクの効果もUP。イモータル デュアルコンセントレートマスク 6枚入り (オーグメントジェル付) ¥6,825 / ロクオン ジェットパック 5. パリ保湿効果のある肌に。エリクシール シュベール エル リチーナシートマスク 6枚入り ¥2,625 (医薬部外品) / 資生堂



これも便利!!

うるおいを逃さない  
ラップマスク特集!  
シートマスクの上に重ねて  
密閉力をUP! アストレ  
アヴィルゴ フェイスラッ  
プシート 10枚入り ¥399  
/ シャンティ



# クマ・小ジワを なかったことに!

目元の皮膚は薄く、さらに1日に約2万回もまばたきしているから  
トラブルが出やすいのです! いたわりのアイケアで目力復活!

## 対処法 ★その1★

### “ツボ押し” & クリームで クマを消そう!

**クマって2種類** 20代ごろのクマには血行不良によるものと色  
あるの知ってた? 素肌層によるもの、主に2種類があるんです。

**寝不足クマ** 寝不足や疲れによる血行不良で腫れるのが、寝不足クマ。一般的に  
言う青クマです。車道の薄い目の下は血行不良が目立ちやすいです。  
日焼けやくすみや色素沈着などでメラニンが活性化し、茶色にくすんでし  
まったクマがこちら。クマの中でも手ごわい相手です。

## 寝不足 クマ

### 血行不良が原因の 寝不足クマにはツボ押し!

「目の周りは皮膚が薄いので、血行が滞ってしまうと色が  
透け、肌表面では青くにごって見えます。一般的に“青  
クマ”と呼ばれる状態です。こんなときは体を温め、  
血行を促すツボ押しを取り入れるのが効果的です」

目周りの血行をスムーズに促すツボ押しテクを紹介



下まぶたのアイホールの骨の  
上あたりを目縁から目尻側に向  
かってゆっくり押し。お3回。

今度は上まぶたのアイホール  
の周りを目縁から目尻へ、イタ  
持ちいい程度で同様にして。

最後に矢印のように目尻からく  
るりと目の周りを3回回して終  
了! 力を入れすぎない。

## 対処法 ★その2★

### アイクリームで小ジワの原因を もとから解消する

#### 目元の集中保湿で 気になる小ジワを解消!

「20代の小ジワは加齢よりも乾燥が原因。目  
元は皮脂腺が少ないので自らうるおう力が弱  
く、保湿しないと他の顔の部分に比べて乾燥  
しやすいんです。これからの季節、乾燥肌の  
人は特に念入りにお手入れしましょう!」

目元保湿はこちらの  
コスメにおまかせ!



小ジワを引っ張りながら  
クリームを塗り込む!



片方の指で軽く目尻を引っ張り上  
げて、もう片方の指でアイクリ  
ムを両方向に塗り込む。

1. 水分保持機能が改善して乾燥小ジワを撃退。モイスチュラスキン  
リペア アイクリーム 15g ¥4,200 / コーサー 2. 下まぶた全体を  
もれなくカバーするシート。乾燥肌でも安心処方。DHC 目もとパッ  
クシート 8枚入り ¥682 / DHC 3. 目のストレッチサポート成分  
でピンとしたハリのある目元に。エッセンス アイクリーム ¥4,725  
4. 潤滑なアルコニゲルでうるおい  
とはなすようなハリを実感。アクアレーベル 夫人の目元パワ  
ー液 ¥1,890 / 瑞穂堂 5. 肌を潤  
でうるおいも目元内側から保湿。保湿とヒアルロン酸の目元クリ  
ム 20g ¥1,575 / 石井研究所

## 定着 クマ

### 色素沈着した定着クマには ブライトアップコスメ

「定着クマは一般的には“茶クマ”と呼ばれ、シミやくすみ  
のもととなるメラニンの過剰な分泌が原因。なので、メ  
ラニンの働きを抑える美白ケアを投入して。またメラニ  
ンを含む古い角質の薄りがクマを目立たせるので、肌の  
生まれ変わりを促すのも効果的です。」

美白&肌の生まれ変わりを促進!



1. イキネイトとした薬味4種(元)に、むくみスッキリ、弾力アップ。ノーバフアロー 30ml ¥3,675 / オリジナルズ オナチュール  
リノーセス 2. うるおう成分やリジエムが目元小をトーンアップ。アイジェル 20g ¥5,460 / RAK Oxiion 3. 血行促進成  
分やタンパク質を豊富に含む成分で目元を、クリスタライジングアイズ 20g ¥6,300 / アユラ ラボラトリーズ 4. 色  
素沈着と睡眠不足のクマもれなくケア。ラボラボ アイホワイトクリーム 20g ¥1,890 / ドクターシーラボ 5. 美白クリ  
ムとUVカットクリームの特典ケア用2品セット。DW アイシステム ¥6,300 / クリニック ラボラトリーズ