

年齢と共に
肌の生まれ変わりが遅くなり、
老化が進んでいきます。

毎日、きちんとスキンケアを行っているつもりでも、若いころとは肌の質感が違ってきたなと感じている人は少なくないはず。

皮脂の分泌量が減り、肌がごわごわする、法令線が目立ってくる……こうした「印」が増えてくると、人は肌の衰えを意識せざるを得ません。

「肌の老化は肌の再生力、つまり代謝が低下することが大きな要因です」と話すのは、衣理クリニック表参道（東京都港区）院長の片桐衣理さん。肌の潤いを保ち透明感やハリを保つためには、新しい細胞が生まれ、入れ替わっていくことが大切です。

ところが、加齢と共に肌内部において新しい細胞を生み出す親となる細胞（表皮幹細胞）の数が減ってしまうことが明らかになってきました。さらにブルミエ世代になると、「女性ホルモンの減少」という肌にとって大きなマインナ要因も生じてきます。女性ホルモンのエストロゲンは、肌の代謝を活発に保ったり、肌のハリに必要なコラーゲンを再生したりと、美肌を保つう

若々しさの決め手は
肌の「透明感」と
「ハリ」。



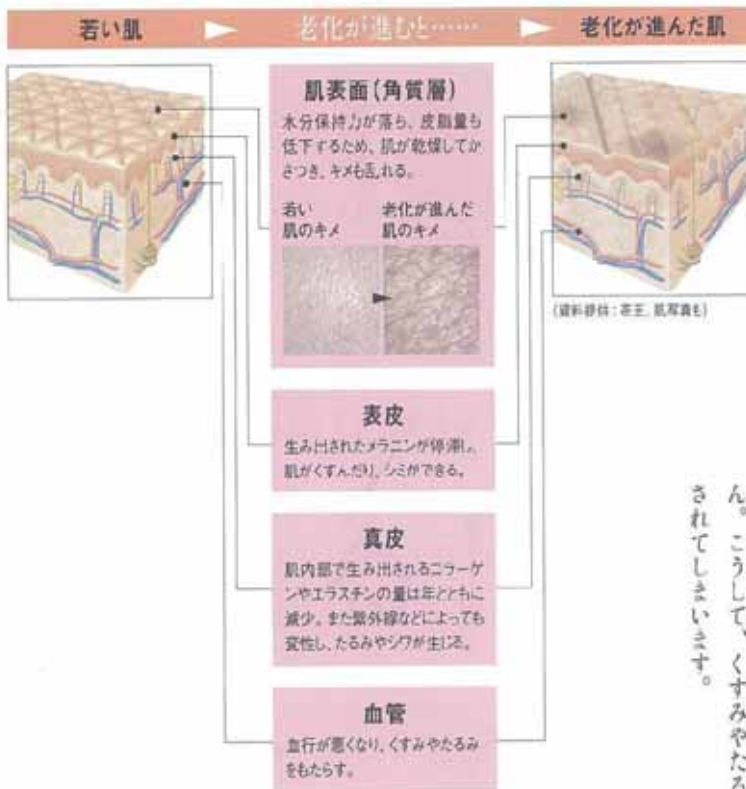
肌老化を加速させる 3大要因は 「乾燥」「紫外線」「血行不良」

最 近、鏡に映った自分の姿に年齢を感じることがありませんか？
 どんよりくすんだ肌や、たるんで影が目立つ顔は、見た目年齢を高めます。
 40歳からは、小さなシミやシワを気にするよりも、透明感やハリのある肌を手にし、顔全体で若さを感じさせることが先決です。

肌の水分量と保湿成分が減少

では、肌のくすみやたるみの原因は一体何なのでしょう。その一つは肌細胞が抱える水分量の低下にあります。

「肌の細胞が十分に水分を蓄えて、ふつくとしていけば、肌にはそれだけ透明感がでます。でも、細胞内の水分が少なくなると、細胞一つひとつに透明感がなくなり、肌はくすんでしまうのです。また、風船に水をたっぷり入れると表面がパンと張りますが、水が少ないと風船の表面の張りがなくなるように、水分が足りない肌はたるみも生じやすくなります」と語るのは、衣理クリニック表参道（東京都港区）院長の片桐衣理さん。しかも、この肌細胞の水分量は、年齢を重ねることに低下するのです。肌表面は、表皮の一番



下にある基底細胞が分裂し、少しずつ肌表面へと押し出されて新たな細胞へと生まれ変わります。が、ブルミエ世代になると、新しく生まれてくる細胞の数が減るので、そのうえ、一生み出された細胞自体

の生命力や機能レベルも低くなるため、個々の細胞が抱え込める水分量が少なくなります（片桐さん）。

同時に、「肌内部で産生されるセラミドなど、角質層の保湿成分の量も減少してきます」と語るのは、花王ビューティケア研究センターの河合通雄さん。こうして、くすみやたるみが助長されてしまいます。

年齢を感じさせる 「たるみ」はなぜ起こる？

目に見える肌の変化をはっきりと実感し始めるのが、ブルミエ世代。老化の加速を食い止め、若さを取り戻すためにも、この時期にしっかりと老化メカニズムに対応した、正しいエイジング対策を行うことが大切です。

老化スパイラルを食い止めるために ホルモンや自律神経の働きを整える 生活習慣を取り入れて

肌

の老化が進むと、肌表面のバリア機能も低下していきます。すると、ますます外的刺激を受けやすくなり、老化が進行します。そんな老化スパイラルを食い止めるためには、保湿やUVケア、血行促進をしつかり行うことは不可欠です。でも、それだけでは不十分。ブルミエ世代は、体の中から生じるくすみやたるみも無視できないからです。

「個人差はありますが、女性ホルモンのバランスは、30代後半くらいから少しずつ乱れ始めます。このバランスが乱れると、肝斑と呼ばれるシミができやすくなるといわれています。女性ホルモンには、透明感やハリ感をもたらす作用があるので、減少すれば、くすみやたるみを引き起こす要因にもなるのです」(片桐さん)

一方、良質の睡眠に入った直後に多く分泌される成長ホルモンには、ダメージを受けた肌の修復や新陳代謝を促してくれる作用があります。

そして、これらのホルモンを司っているのが自律神経。「この自律神経は脳の視床下部でコントロールされている

ますが、この部分は感情の動きとも運動しているため、精神的なストレスの影響を受けやすいのです」(吉川さん)。つまり、ストレスをためずに、ホルモンバランスを整うような生活を心掛けることが重要だといえます。

ウォーキングや半身浴を習慣に

「ホルモンは、心拍数が120ぐらいの運動(有酸素運動)を行うと分泌しやすくなるといわれていますので、ウォーキングなどの軽〜中程度の運動を行うようにしましょう」(片桐さん)。また、ぬるめのお風呂で半身浴を行うのも新陳代謝や自律神経の働きを整えたり、良質の眠りへと誘うのに効果的。好みの香りの精油を湯船に5滴ほど垂らして入浴するといいでしょ。

「リラックス作用のあるラベンダーやゼラニウム、イランイラン、カモミールなどはおすすめです」(吉川さん)

食生活においても、バランス良く食事を行うのは基本です。

「最近の人の寿命は体内に保有する酵素の量で決まると指摘する方(米アールバート・アインシュタイン医科大学

外科教授・新谷弘実さん)も登場し、アンチエイジングの分野でも酵素が目されています」(工藤さん)

酵素とは、消化・吸収から代謝といったあらゆる場面で必要な物質。体内で作られますが、加齢と共に減少します。「新鮮な食材や発酵食といった食べ物で補うのも有効です。熱を加えると活性を失うので、毎食、生の野菜や果物をとるように心掛けてみてはいかがでしょうか」(工藤さん)。



恐怖の老化スパイラルとは……

紫外線や乾燥などの外的刺激や、ホルモンバランスの乱れなどが肌を老化させます。さらに、一度老化し始めた肌は、バリア機能が低下してしまうためダメージを受けやすくなり、老化速度が加速してしまうのです。



「タイプ別スキンケア編」に入る前に、基本を確認

すべての人のマストケア 若々しい肌になるためには、 「保湿」の手抜きは厳禁です！

保 湿は老化防止のマストケアです。特に、皮脂量が減少してきたブルミエ世代の肌は、化粧水だけに気を付けたいわけではありません。それ以前のクレンジングや洗顔から、保湿を意識することが重要なのです。

「洗顔した後に肌がつつばるような感覚があるのであれば、それはせつかくの自前の皮脂を取りすぎているという証です」と、河合さんは指摘します。クレンジングや洗顔は、必要な皮脂などの潤いを残したまま不要な汚れだけを取り去るのが理想的。ツツパリ感がある場合は、使用している洗顔料などを見直したほうがいいでしょう。また、「皮脂量が少ない場合は、必ずしもW洗顔をする必要はありません。乾燥が気になるときは、泡洗顔をせずに、ミルクタイプのクレンジングを用いるだけで十分」と、吉川さん。

そうして、自らの潤いを残した状態で、さらに水分を補ってあげるのがです。「化粧水をしつかり肌に吸収させるには、温めた手のひらで押し込むように

すると効果的です」(工藤さん)。その前に、コットンで顔全体を軽く潤して、肌環境を整えてあげると、より理想的。「このひと手間が呼び水となって、その後の化粧水の浸透を高めてくれるのです」(吉川さん)。

もちろん、最後はクリームや乳液などの油分で肌表面をコーティングして、水分をしつかり閉じ込めることも忘れてはいけません。でも、テカテカするほどに塗りすぎるのは禁物。「不要な油分が酸化することで、かえって肌にダメージを与えてしまいます」(工藤さん)。「全体に同じようにつける必要はありません。乾燥が気になるところは重ね塗りしたり、皮脂が多い部分は最後に手に残ったクリームをのぼしたりするなど、乾燥状態に合わせて調節することが大切なのです」(片桐さん)。

正しい保湿のためには、自分の肌状態を部位別に把握することも必要です。まずは、起床直後に、自分の肌をチェックすることから始めましょう。

ブルミエ世代は、
コットン&ハンドのW使いで強力保湿



②両手のひらに化粧水をたっぷり取り、今度は手のひら全体で顔にローションを押し込むようなイメージで肌になじませます。手のひらを少し温めてから行うのが、肌への浸透を高めるコツです。



①コットンにたっぷり化粧水を含ませ、顔の中心から外側に向かって顔全体に化粧水をなじませます。小鼻の横などの細かい部位までしっかり潤いが行き届くように注意して。

保湿力を追求するなら、
美顔器を活用するのも手です

抗酸化作用のあるプラチナ微粒子を含んだナノサイズのスチームが、角質層を潤いで満たして、ハリや弾力のある肌に、温スチームと冷ミストを組み合わせた3タイプの温冷プログラムで、なりたい肌に適したケアが手軽に行えるのも魅力。アロマ発生機構搭載だから、香りにも含まれた癒やしの時間にも浸れます。イオンスチーマー「ナノケア」EH-SA90 オープン価格/パナソニック☎0120-878-365



保湿のおすすめアイテム

- 1) スーパーヒアルロン酸に、αリポ酸とルテインという二つのエモリエント成分をプラス。肌研 極潤α化粧水 170ml、1575円/ロート製薬☎03-5442-6020(東京)☎06-6758-1230(大阪)
- 2) まるやかなテクスチャーで、ふっくらハリのある肌へと導く。しっとり感も持続。ベネフィーヴ リニュー ローションⅡ(医薬部外品)200ml、5775円(編集部調べ)/資生堂☎0120-81-4710
- 3) 保湿成分を詰めたセラミドカプセルが、角質層と肌の奥の両面にアプローチ。モチモチした肌に。アグーラ ローション リフトモイスト 120ml、4725円/ポーラ☎0120-117111

します。「ですから、顔のツボ押しは、体にとっても肌にとっても非常に効果的なんですよ」と、神崎さん。

美肌にいいといわれるツボは主に顔に集中しています。「気になるツボを押したりもんだりして、肌によい刺激を与えてあげてください」(神崎さん)

顔のツボの押し方のポイント

ここでは美肌に効果的な顔のツボを紹介します。押し方のポイントは、中指の腹で「1、2、3、4！」で息を吐きながら押しもみして、「5、6、7、8！」で息を吸いながら力を抜きま

す。これを1カ所につき5回程度繰り返します。

「力をゆるめるときも指は肌(ツボ)から離さないように注意しましょう。「痛いけど、気持ちいい」と感じるくらいのが強さが最適です。回数は5回を1セットとして3セットを目安にかかると時間は3分程度です」と神崎さん。

ツボ押しは入浴後のリラックスタイム、日頃のスキンケアの最後やマッサージの際に習慣として取り入れましょう。マッサージ専用アイテムは、漢方成分や植物エキスなどが配合され、指の滑りがよく、香りも心地よいものを選びましょう。



目の下のクマ対策



温冷タオルパック

水に浸して絞ったタオルをラップに包んで、冷蔵庫と電子レンジに入れておきます。温かいタオルは43℃、30秒ほどで十分です。目元のツボ押しの後温かいタオルで2～3分温めて、その後で冷たいタオルをのせる、これを繰り返します。「温めると毛細血管が拡張され、冷やすと収縮されるという血液のポンプ作用が働き、目元の血流の滞りが解消されます」(片桐さん)。



ツボ押し

目尻から4分の1あたり内側の骨のくぼみにある「球後(きゅうご)」と、目尻の横のくぼみにある「種子(とうしりょう)」を、中指の腹でやさしく押しもむように、ゆっくりと刺激を与えます。「これらのツボは目のまわりの血行を促す効果があり、滞った目元の血流がアップするので、睡眠不足や疲れによる慢性的な青グマが改善されます。朝夕2回を習慣にしてください」(神崎さん)。

④ 四白(しはく)

目の真下の骨の縁から約1cmのところ。肌の透明感を保ち、くすみ、むくみ、シミの改善に効果がある。

⑤ 下関(げかん)

頬骨に沿って指をすべらせ、骨の一番高いところのすぐ下のくぼみ。肌に透明感をよみがえらせシミに効く万能なツボ。

⑥ 迎香(げいこう)

小鼻の横、鼻孔の外側にあるくぼみ。肌のくすみや吹き出物を改善するほか、法令線予防にも効果的。

透明美肌に効くツボ

③ 球後(きゅうご)

目尻から4分の1あたり内側の骨のくぼみ。特に血行不良による目の下のクマの改善にいい。目尻の小ジワにも効く。

④ 太陽(たいよう)

眉の外端と、こめかみの間にある小さなくぼみ。肌のかさつきを防ぎ、乾燥によるバリア機能の低下による肌荒れの改善に。

① 印堂(いんどう)

眉と眉の間にあるツボ。自律神経を整え、精神の安定に重要な働きを持つ。ストレスによる肌荒れや吹き出物にもいい。

② 攒竹(さんちく)

眉の内側の端あたりにある小さなくぼみ。くすみやシミを予防・改善する効果や、顔のむくみをとる効果がある。

③ 絲竹空(しちくくう)

眉の外端をなぞると、眉の切れ目あたりにあるくぼみ。血行不良による目元のシミなどの色素沈着や目尻の小ジワの改善に。

40

代になると、血行不良や女性ホルモンバランスの乱れなどによって肌代謝が低下します。若く健康な肌ならば通常、約28日周期のターンオーバーが、45日くらいかかる場合も。ターンオーバーが遅れると、古い角質が剥がれずに、肌表面に長く居残るので、角質は厚くなります。「その結果、肌のゴワつきやザラつき、黄ぐすみが目立ってくるのです」(吉川さん)。

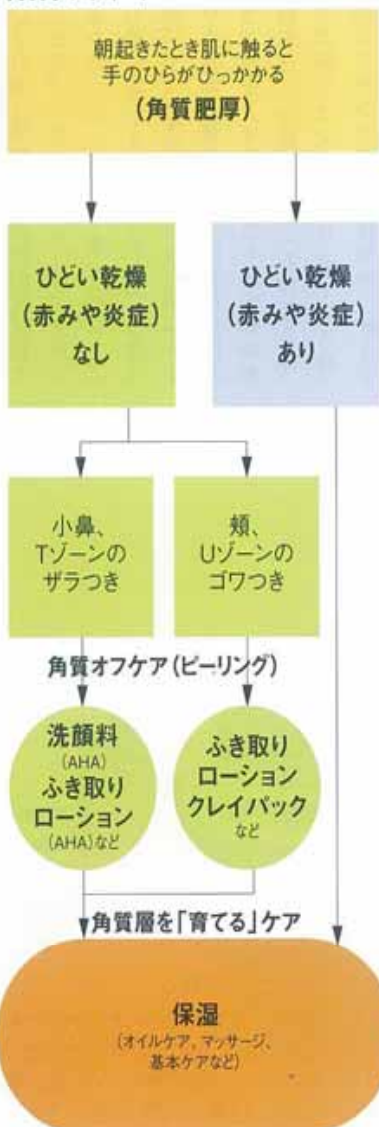
解消法は、正しい角質ケアを行うこと。「古い角質を落とすピーリングが効果的です。成分ではAHA(フルーツ酸)がおすすです。化学的な作用で角質細胞同士の結合をゆるめ、肌表面の不要な角質だけを取り去ることで肌の代謝がアップし、新しい細胞が生まれてきます」(工藤さん)。

ピーリング初心者ならば、AHA配合のせっけん洗顔から始めて、慣れてきたら泡を2〜3分間、肌にかけて洗い流してください。AHA配合のローションで気になる部分だけふき取るのもよいでしょう。さらに、ピーリングのあとにレチノール(ビタミンA)配合のアイテムを使うと、より効果的です。

「ビタミンAは基底層の部分から新しい細胞の再生を促進することで肌の代謝を高めるので、ピーリングとの相乗効果があります」(片桐さん)。

また、角質オフのアイテムとして、クレイパックもおすすです。「必ず肌が少し濡れた状態で塗り、乾く前に洗い

角質ケアチャート



ブルミエ世代の場合、ゴワつきやザラつきと、ひどい乾燥が同時に起こる場合が多い。毎朝、肌状態をチェックして、角質オフケアと角質層を「育てる」ケアのバランスを上手に取ってお手入れを。

ゴワつき・ザラつき 乾燥状態に合わせた 「角質ケア」+オイルケアで 肌代謝をスムーズに

保湿テクニック

ブルミエ世代のための新習慣
「オイル美容」[ホットタオルパック]



1 湯船の温度よりやや熱めの湯(45℃くらい)に、好みのビュアオイルを2〜3滴垂らします。

2 タオルを入れて絞り、顔全体を温めます。気持ちいいと感じる程度に、手のひらでやさしく圧迫し、5〜10分間温めます。温めたタオルの蒸気効果で、血行が促進されて肌の代謝も透明感もアップ。アロマの作用で、リラックス効果と保湿効果も高まります。入浴時に湯船につかりながら、ビュアオイルでマッサージしたあと、温めたタオルで顔全体を覆ってもOK。

おすすめ的美容オイル

「上質なオイルの条件は、もともとなる植物の種子がビュアで栄養価が高く、さらりと浸透が早いことです。実際に香りを嗅いでみてください。オイルは酸化しやすいものですが、新しく良いものであれば心地よい香りがあります。髪や爪にも活用できる万能オイルがいいですね」(吉川さん)。



右: 右子産のローズヒップ種子から抽出したオイルが主成分。ユイル・エ・ボーム フェイススムージングオイルセラム 30ml、1万500円 / スイスラインジャパン ☎03-5216-1785 中: ホホバオイルなどに蓮の花やジャスミンなどの精油配合。オーガニック・ボタニクス ピンクロータス・ジャスミン フェイシャル エリクシール 30ml、6930円 / リッチフィールド ☎06-4802-4800 左: 100%オーガニック。ナチュレルアルガン ビュア アルガンオイル 50ml、7140円 / 石澤研究所 ☎0120-49-1430

流しましょう。こうすると乾燥が防げ、角質ケアをしながら有効成分を肌に入れたむことができます(吉川さん)。

ピーリングは週に1〜2回、できれば入浴中か入浴後に行いましょう。そして、ピーリングのあとには必ず保湿。これが角質ケアの鉄則です。

「取り去る」「育てる」のバランスが角質ケアの鍵

「ブルミエ世代のほとんどはTゾーンはテカついても、頬やUゾーンは乾いている混合肌です。角質層の水分量も皮脂量も低下しているのに、足りない水分を補うために、無理やり皮脂を出している状態。それを肌が潤っていると勘違いしているのです(片桐さん)。

ましてや肌のコンディションは日々変わるもの。「乾燥がひどくなり、赤みや炎症を起こしているときは、基本の保湿ケア(31ページ)に徹しましょう。乾燥が進み赤みが出た肌状態のとき、無理に角質を落とすと肌を傷つけて色素沈着になります(吉川さん)。

ブルミエ世代には基本の保湿ケアに加えて「上質なビュアオイルでのケアがおすすめ」と、吉川さん。水分も脂分も足りない40代の肌は、乾燥や免疫力低下による炎症を起こしやすいもの。バリア機能維持のために肌表面の皮脂膜を守ることが必要です。

「ビタミンやミネラルが豊富で、炎症を抑える働きもある植物オイルでマツ

サージやパックをして、角質をほぐし和らげ、代謝を上げる。こうして角質層を「育てる」ことも大切な角質ケアなのです(吉川さん)。オイルパックは右ページの方法を参考に。

パック以外のオイル活用方法として、メイクの最後に手のひらで少量つける、肌につやが出て自然な皮脂膜を作ってくれます。また、目元用のクリームに混ぜると保湿力が高まります。

角質「オフ」ケアのおすすめアイテム

1 ユイル・エ・ボーム フェイスマスク

良質のクレイが肌の奥の汚れを吸着、チリ産ローズヒップ種子オイルなどが肌に栄養を与え、保湿力をよみがえらせながらゴワつきなどを一掃。ホルモンバランスを整えるというイランイランの香り。50ml、6300円/スイスライオンジャパン ☎03-5216-1785

2 グレイスフル ビューティー セーラム

無農薬有機農法で育てられたハーブエキスをブレンドし、天然のレチノールと呼ばれる植物成分アルゲエキスを配合。肌の赤み、くすみ、シミを抑え、ハリのある明るい肌に導く美容液。30ml、1万6800円/ジュリーク ☎0120-400-814

3 スキンピールパー ティートゥリー

AHA(グリコール酸)2%配合の洗顔せっけん。殺菌作用でニキビの改善に役立つティートゥリーオイルも配合。毛穴に詰まった角栓も取り除くので、ザラつきのないキメ細やかな肌に。135g、2625円/サンプリット ☎03-5469-5457

4 ディスポステ AHA マイルドクリアローション

4種類のAHA配合のふき取りローション。植物由来の保湿成分やアミノ酸も配合されているので、肌にやさしく安心感のある使い心地。無鉱物油、防腐剤フリー。165ml、1890円/B&Cラボラトリーズ ☎03-5462-1762



い わゆるシミの中でも「肝斑」は、40代以降に多く見られ、紫外線だけでなく体の状態が大きく影響します。加齢による肌の代謝の低下によって、メラニンがスムーズに排出されず肌表面に居残ることも大きな要因。

「生理周期における黄体期(排卵日から生理までの約2週間)には、プロゲステロンという女性ホルモンの影響で、過剰にメラニンが生成されます。また、ストレスによる自律神経バランスの乱れによってもメラニンの生成が増え、肝斑ができてやすくなるといわれています(片桐さん)」

「肝斑が広範囲にできている場合、くすみと勘違いしてしまうことも多く、洗顔時にゴシゴシこするなど、強い摩擦を与えてしまうと、肌の中に潜んで表面化していない「隠れ肝斑」が濃くなって目立つようになります(工藤さん)」
解消法としては、体の外と内からケアをしていくことが大切です。基本は、年間を通して美白ケア(下写真参照)を行い、併せて肝斑改善作用が認められたトラネキサム酸入りの市販薬(54ページ参照)で中から攻めること。

UVケアと美白ケアは年間通して必ず続ける

外側からのケアでは、UVケアと美白ケアを年間を通じてセットで行いましょう。「UVケア用品は、朝、耳の後ろやフェイスラインにも忘れずに塗り、

シミ、色ムラ

年間美白ケアと全身のツボ押しで 明るい肌に



おすすめの 美白アイテム

1
インナーシグナル
リジュベネイトクリームG
美白成分エナジーシグナルAMPが、肌のターンオーバーを促すことでメラニンを古い細胞とともに排出し、クリアな肌に。三つの保湿成分が肌表面をシールドする。30g、8400円(医薬部外品)/大塚製薬☎03-3293-3212

2
サイバー ホワイト EX
ブライトニング エッセンス
深く頑固な加齢によるシミ。肌がかすんで見える毛穴メラニンによる肌表面の小さなシミ、肌の内部に潜伏する、まだ見えないシミの3種類にすべてをターゲットにした独自の配合。30ml、1万1550円(医薬部外品)/エスティローダー☎03-5251-3386

3
トワニー
ホワイトニングαセラム MA
女性の生体リズム、ホルモンバランスの乱れによるメラニンの過剰生成に着目。美白有効成分マグノリグナンとともにメラニン生成を抑える。40ml、1万500円(医薬部外品)/カネボウ化粧品(トワニー)☎0120-108281

4
ブレドミナ
ホワイトニングエンライバー
ストレスによる女性ホルモンのアンバランスから起こるシミにアプローチ。美白有効成分4MSK、トラネキサム酸を配合。心を癒やしホルモンバランスを整える香り。35ml、1万5750円(医薬部外品)/ディシラ☎0120-08-1826

リンパや血液の流れを良くする
ハリ回復のためのプレケア

頭&デコルテ マッサージ

(監修：瀬戸口めぐみ)

頭



1 首の後ろに蒸しタオルを当てて温めます。入浴しながら行うのであれば、蒸しタオルの中央を首の後ろに当て、ターバンのようにして頭の上でタオルの端を結んでもOK。



2 手のひらの下の部分がこめかみに当たるように両手で頭を挟み、そのまま圧をかけた状態でグリグリとゆっくりマッサージ。上向きときはやや強く、下向きときは力を抜いて行うのがコツ。



3 首をゆっくり左右に回した後、首の後ろ中央のくぼみから少しだけ左右にずらしたところにある筋のように膨らんだ部分を、両手の親指の腹を用いて、上向きに優しくさすり上げます。

デコルテ



1 手でグーを作り、体の中心からわきの下に向かって、リンパ節に体液を流し込むようなイメージで、クルクルとらせんを描きながらほぐします。右手で体の左側を、左手で体の右側を行って。



2 手のひらを使って、小さなマルをたくさん描くような感じでデコルテ全体をまんべんなくマッサージ。ネック&デコルテ用コスメなどを手のひらにとり、肌に伸ばしながら行うようにしましょう。



3 首は両手のひら全体を使い、下から上に向かって交互にさすり上げるようにしてマッサージします。専用のコスメなどを首全体に塗布しながら、力を入れずに優しく行うのがポイントです。



中でも、首から後頭部にかけては最も重要なポイント。「重い頭を支えている首は、疲労がたまりやすく、筋肉が凝り固まって萎縮しやすい部位でもあります。そのため、リンパの流れを促す筋肉のポンプ機能が低下し、リンパが滞りがちなのです。後頭部を触ってむくみを感じるようなら、既にリンパの流れが滞っている証し」と、瀬戸口さん。「首の後ろは血管やリンパが集まっているため、この部位の流れを良くするのは肌のケアにも効果的です(片桐さん)」。まずは首の後ろを温めるなどして、頭部のリンパの流れを改善することから始めましょう。

また、こめかみなどの側頭部もたるみケアには欠かせないポイント。「この部位は、食べ物などをかみこなす際に使われる筋肉があるため、疲れがたまりやすいのです(瀬戸口さん)」。こめかみをケアすると頭皮が柔軟になり、肌のハリ回復につながります。頭の次は、デコルテケアの番。「加齢などで大胸筋が衰えると、首前面の皮膚がたるみやすくなります(瀬戸口さん)」。また、「首まわりは動きが激しいので、癖ジワなどもできやすい」と、工藤さんも語ります。そのため、ブルミエ世代は、顔同様にマッサージなどでしっかりケアしておく必要があります。このとき、使用するコスメは、やはりネック&デコルテ特有のエイジングサインをケアしてくれるものを選ぶことが大切です。デコルテ専用が開発されたコスメか、シワやたるみに対応してくれる顔用のコスメをセレクトしましょう。

人と接するとき、一番視線を集めるのが目元です。それだけに

若々しさを演出するにはとても重要なポイント。一方、目元は衰えが現れやすい部位でもあります。

「目元の皮膚は、皮脂腺が少なく、他の部位以上に乾燥しやすい状態にあります。また、皮膚を支えている筋肉も少ないので、シワやたるみが生じやすいのです」(片桐さん)。しかも、「人種

や個人によっても異なりますが、一般的な皮膚の厚さが平均2mmくらいといわれているのに対して、目元の皮膚は1mmもないとされています」(工藤さん)。それだけ、デリケートなのです。

さらに、目元はまばたきなどによって、日々酷使されています。これは、癖ジワなどができやすいだけでなく、筋肉にとっても過酷な状況です。

「筋肉が疲労すれば、血液やリンパなども滞りやすくなります。目元は皮膚が薄いため、その影響が肌表面に現れやすいのです」(瀬戸口さん)

優しく癒やすソフトタッチが鉄則

だからこそ、目のまわりの眼輪筋などに働きかけるマッサージで、しっかりと手入れしましょう。ただし、必ずソフトタッチで行うようにして。

「人の肌は引っ張ると伸びる性質を持っています。特に皮膚が薄い目元に強い刺激はNGです」(工藤さん)。コス

メを塗る場合は、薬指でやさしくなじませて。マッサージも、肌に負担をかけないように優しく行いましょう。

また、「目元のエイジングサインが気になる場合は、口元の法令線も気になり始めているはず。目元だけをケアしても法令線が目立ってはいけません

目元のたるみ 疲れを取り去り、流れを促す ソフトマッサージ

たるみや小ジワを解消して、
目元すっきり!

眼力アップマッサージ

自然な印象にもなりかねません」と、瀬戸口さん。目元のマッサージの一連の流れに、口元のケアも取り入れると効果的です。

このとき用いるコスメは、目元専用で、あまり重すぎないテクスチャーのものをおすすめです。目元用のコスメ

3 眉頭まで到達したら、中指と薬指で眉を挟み、眉尻に向かって細かいギザギザを描くように圧をかけながらマッサージ。最後にこめかみを押し上げるようにブッシュ。



1 目元用コスメを目のまわりと法令線上に置いてなじませた後、中指と薬指を口角に当て、小鼻の付け根まで、法令線の上を、下から上に引き上げるようにさすります。

4 ローションをたっぷりつけたコットンを両方の目の上にのせ、鎮静させます。目元を冷やすことで疲労感も解消されるので、眼精疲労からくる目元のトラブルも改善できます。



2 目頭からこめかみに向かって優しく指を滑らせ、こめかみを軽くブッシュ。その後、目尻から目頭、眉頭に向けて、目の下を優しくマッサージ。決して力はいれないこと。

(監修：瀬戸口めぐみ)

ブルミエ誌面に登場した
エキスパートたち
Expert's Index

外科からのスキンケア

花
葉
や
の
新
興
部
門

エ
キ
ス
パ
ー
ト



片桐衣理さん
衣理クリニック表参道
(東京都港区)院長
内科・美容皮膚科医。女
性の視点でアンチエイジ
ング治療に取り組み、内外美
容を提唱。近著は、『片桐
衣理のビオディック スキン
ケア』(しずいん)。www.
eri-clinic.com

日
本
で
最
も
の

1
0
年
の
経
験

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12