

# お肌のSOSをキャッチしたら頼れるクリニックへGO

肌悩みが深刻になってしまったら。症状を改善、コスメの扱い方の指導、美肌が回復するまで付き合ってくれる評判のクリニックへ。

リピーターになる人が多数  
治す! 気合いが湧く医院  
**永峯医院**



永峯由紀子 先生  
院長・医学博士

キャピタンデタントやハリハリ肌KOLさんが信頼を寄せる医院。通常診療はもちろん、肌のバリア機能を積極的に高めたい人にも敏感肌もOKなレーザー治療(保険適用外)などで対応。

東京都中央区銀座3丁目13-11 銀座永峰ビル2階  
TEL:03-3542-3737  
完全予約制  
診療時間 火水金13:00~20:00、土11:00~19:00、日13:00~18:00  
休診日 月、木、第3日  
ホームページ <http://www.nagaminein.com/>

アトピーやニキビに悩む肌の  
扱い方をきめ細く指導  
**タナベ皮膚科クリニック**



田辺和美 先生  
院長

「ちょっとの不調、でも不安……」という3時も気軽に相談できる。生活面での注意点からスキンケアやメイクものに関するまで、そのかゆみや肌荒れの原因をていねいに解説してくれる。

東京都世田谷区太子堂4-26-12 6Fの友ビル3階  
TEL:03-3418-5711  
完全予約制  
診療時間 月火水金10:00~13:00、15:00~18:30  
休診日 水、土、日、祝

内科医の視点からも診断  
「内外から」美容をサポート  
**衣理クリニック表参道**



片桐衣理 先生  
院長 内科・美容皮膚科医

最新設備も導入した効率的かつきめ細やかな治療に定評あり。美容のプロや女優・モデル流からも絶大な支持を得ている。著書「片桐衣理のビリオティック スキンケア」も好評。

港区北青山3-5-30 入来ビル4F TEL:03-5786-0077  
診療時間 11:00~20:00、土日祝10:00~19:00  
休診日 火曜、第1、3日曜  
ホームページ <http://eri-clinic.com>  
院長ブログ <http://ameblo.jp/eri-katagiri/>  
美人製造研究所 <http://www.bijin-seizo.com/>

クリニックの先生に  
聞きました!

## あなたのお肌のお悩みをズバリお答え

spring世代に起こりやすい肌荒れのパターンや、かゆみや赤みについて。「キケンな自己判断をしないよう」先生方が教えてくれました。

### 肌荒れのお悩み

Q 多忙になると頬や口まわりにニキビが。予防法は?

**A** ストレス対策、ていねいな洗顔と保湿、触れないことも大事。

「休日に睡眠不足を解消したり、入浴やアロマの活用、好きなことをするなども予防策に。口まわりは気になって触る方が多いので触ったりつぶしたりしないようにしましょう」(田辺先生)「ストレスやホルモンバランスの乱れのほか、おざなりな洗顔も原因に。きめ細かな泡でニキビ菌のエサ=毛穴に詰まった汚れをその日のうちにしっかり落として」(永峯先生)



Q 生理前は肌がガサガサ、保湿モノがしみることも……。

**A** クレンジングを洗い過ぎないものに変えて、シンプルに保湿を。

「かゆみ、赤み、とりつきを感じるようなお薬が必要なレベルです。これ以上肌のバリア機能を壊さないよう、まずはクレンジングを洗い過ぎないものに」(片桐先生)「肌の皮膚は、紫外線や汚れにさらされて敏感に傾きやすくなっています。腕などでパッチテストをして平気でも、しみたりかぶれることがあるのでしみたアイテムはすぐ使用を中止して」(永峯先生)

Q 肌荒れ時のメイクはNG? 望ましいメイク落としは?

**A** 磨らなければOK、メイク落としはジェル・乳液などがgood

「メイクはポンポンとのせながらなじませる程度で、オイル以外の低刺激なメイク落としを使って」(片桐先生)「ふき取りタイプは不向き。洗い流せるクレンジングクリームが良いでしょう。よく敏感肌化粧品を使うと「敏感肌が治る」と勘違いしてしまう人がいますが、まずは正しい治療を。再び敏感状態に陥らないために敏感肌化粧品を使いましょう」(田辺先生)

Q 乾燥と同時にニキビような吹き出物が多発! 一年以上治らなくて……。

**A** 乾燥=代謝の低下=ニキビに、まずは保湿の見直しを!

「乾燥がひどいため、毛穴の角質肥厚が原因になってニキビができると考えられます。しっかり保湿ケア・余分な角質を取り除くケア・ビタミンC誘導体含有アイテムでの抗酸化が有効です。ニキビ=皮膚除去と安易に考えて、脱脂力の強い洗顔料を使ったり、乳液やクリームを嫌って、より乾燥肌が悪化しているケースもあります」(田辺先生)



### アトピーのお悩み

Q 乾燥でかゆくなったとき、かくと悪化しそうだけどガマンできない!

**A** 皮膚科に相談してかゆみ止めと保湿で対応を。

「冷やして肌温度を下げると、かゆみを生じさせる皮膚内のヒスタミンが増えます。朝の時点で保湿をしっかりとっておくことも重要」(永峯先生)「まず保湿をしっかりと。体が温まるとかゆみが助長されるので場所を冷やすとかゆみが一時的におさまります。それでも厳しい場合は、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤の内服が必要と思われます」(田辺先生)



Q アトピーは体質? 改善or症状を抑えるためのケア法はありますか?

**A** 基本は体質、正しいリズムの睡眠、バランスよい食事、保湿を。

「アトピー性皮膚炎は、その臨床症状、経過、遺伝的病因により規定される疾患なので体質。成人型のアトピー性皮膚炎は、ハウスダスト、ダニアレルギー(+)の人が多くなので清潔なお部屋、防ダニ器具の使用も。低刺激性コスメでのしっかり保湿、ストレス解消、真面目な睡眠も大切。刺激物やアルコールは避けて」(田辺先生)

Q 赤みなどが出て弱っている肌に適した洗顔やメイク落としは?

**A** 洗浄力のマイルドなジェル、乳液、クリームタイプが◎。

「一般的にオイルタイプは洗浄力の高いものが多いため、必要な皮脂まで落としてしまいがち。ジェル、乳液、クリームなどがベターです」(片桐先生)「かゆみ、赤みが出ているときは洗顔-クレンジングは基本的にバツです。使うなら、界面活性剤、パラベン、アルコール、香料、着色料などが無添加の低刺激なものを選びます」(田辺先生)

Q 化粧水をつけるとしみがち。化粧水なしでも保湿は可能?

**A** 最悪の場合可能です。が、お薬を先に使しましょう。

「無理して使うのはもちろんダメです。しみた化粧水は速やかにやめて。ジェルなどでも保湿は可能ですが、うるおいをキープすることが大事。シワになりやすい目もとなどは、クリームを重ねてあげて」(永峯先生)「まずは、しみにくい化粧水を見つけることから。温泉水を化粧水がわりに使用し、その後保湿成分入りの美容液やクリームでしっかりフタを」(田辺先生)

