

真夏のスキンケアの「困った!」 なんでもQ&A

毎年夏になると繰出する、不快を伴うスキンケアトラブル。読者のみな様から寄せられた「どうすればいいの〜?」というお悩みを4人の美容賢者にぶつけてみました。そして、そこで得たとっておきの秘策をここで大公開! これで真夏も快適に過ごせること間違いなし!



夏の「肌ケア」「肌作り」
表ワザ 裏ワザ 4
撮影/鈴木希代江(人物)、川瀬康裕(静物)
ヘア&メイク/NANA (Soul Family)
スタイリスト/西野メロコ
モデル/YURI (本誌専属)
イラスト/温藤やす子
デザイン/GRACE, Inc
構成/安井千恵

Q3 頬や目元は乾くのにTゾーンは脂でギトギト…。夏肌のアンバランス状態。まずはどう対処すべき?

(デザイナー・35歳)

A TゾーンとUゾーンでアイテムを変えよ!

(NANAさん)

いわゆる混合肌の状態がこれ。特に真夏は蒸し暑い気候やエアコンの影響で、より顕著に肌バランスがくずれがちだけれど、「コスメを使い分けてみて! Tゾーンには引き締め用、Uゾーンには保湿用、といった具合に肌状態に合わせて使い分けると、トータルでベストな肌近づけます」(NANAさん)



FACE 編

Q1 夏は毎朝シャワーを浴びてからメイクを開始。でも顔がほてってジワジワ汗が…。これじゃ、うまくメイクできない! 汗を引かせる方法ってある?

(販売・28歳)

A 冷却剤を首の後ろに巻くと汗がスーッと引きます。



「汗をかきながらメイクしたくない。これは誰しもが思っているはず。かといってクーラーをガンガンにかけるとはちょっと…。「顔の汗を素早く引かせるには、首の後ろに冷却剤を当てる裏ワザが有効です」(木更さん)。「首の後ろに冷たいものを当てると首すじの血液が冷やされます。その結果、顔面がクールダウンして汗が引くんです」(寺山さん)



柄ブラウス ¥11,550(ストックマン(シネカノン)) ホワイteeズネックレス ¥9,240(imac)

→首の後ろに当たるパッドに水を含ませると、特殊ポリマーが同時に冷却効果を生揮! デザインバリエーションも豊富にラインアップ。右/ネックール ¥997・左/超冷感持続スカーフ マジクール ¥987(東急ハンズ渋谷店)

Q4 小さなシミを放っておいたらギョギョ…。1年前に比べて濃くなっている…。!! 夏だけ今すぐレーザー治療で消しちゃうのはアリ?

(アルバイト・25歳)

A UV対策に細心の注意を払えるならOK。

(片桐先生)

レーザー直後の肌は、紫外線に対して抵抗力がかなり落ちている状態。「レーザー後は、充分なUV対策を心がけないと炎症を起こしてしまいます。ただ、長時間紫外線を浴びるような場所には行かない、自宅にいるときも日焼け止めをつけるなどUV対策を完全にすれば、真夏にシミ取りレーザーもアリだと思いますよ」(片桐先生)

Q5 外を歩き回って汗でベタベタ、皮脂でドロドロ…。素早くさっぱりするにはどうすればいいの?

(営業・29歳)

A 汗も皮脂もまとめてオフするアイテムを活用して。

(木更さん)

できることから顔を洗ってさっぱりしたい、でも状況的にそれは無理…。そんなときの秘策とは? 「専用のふき取りシートなどを使えば、汗も過剰な皮脂も短時間でオフできます。また、コットンに乳液を含ませてふき取るという裏ワザもありますよ」(木更さん)



Q2 うっかり日焼けで頬や鼻の頭が真っ赤。まずすべきことって?

(営業・30歳)

A 半冷凍タオルですぐ冷やすべし!

(片桐先生)

日焼け止めをしっかりと塗っていたつもりでも、知らず知らずのうちにこすったり汗をかいたりして、焼けていた…なんてこと、ありますよね。「そんなときすぐ美白に手を出すのは除外! 過度に赤くなるのはやけどに近い状態なので、まず冷やすことが最優先。ぬらしたタオルを半冷凍まで冷やし、5〜10分程度肌当てる。その後に低刺激のスキンケアを」(片桐先生)



Q9 日中、鏡を見るとそれはそれは恐ろしいほどテカっているんです…。スキンケアの段階でしておくべきことって？ (フリーランス・32歳)

A コットンを使った風送りパッティングで顔の温度を下げましょう。(木更さん、NANAさん)

テカリ防止のために専用下地を使ってもまだ足りないという人は、スキンケアでも対策を講じるとなおよし！「皮脂と汗がどれだけ出るかは皮膚温に比例します。だから皮脂を出にくくするためにはなるべく顔を冷やすのが得策」(木更さん)。「コットンに化粧水をたっぷり浸し、風を送るようにパッティングすると普通になじませるよりも皮膚温を下げることができますよ」(NANAさん)

→肌ガシャキッと引き締まるクールな使用感。資生堂エリクシール シュベリエル 薬用トーンローション (医薬部外品) 170ml ¥3,150 (編集部調べ)

ひんやりローションを併用するのがオススメ!



→化粧水前に使うジェル状のプレローション。適度なひんやり感が心地よく、過剰な皮脂をブロックする働きも。ベキア ジュースームーサー 150ml ¥3,990



Q10 室内にいても日焼けするって本当？ スッピンで過ごしたい日はどうすればいいの？ (秘書・32歳)

A 室内でも日焼け止めはマスト！ トリートメント効果の高い快適テクスチャーのものを選んで。(寺山さん、木更さん)

ホントのところ、UVケアは思ったより必要？「室内にいても開けた窓やレースのカーテンなどを通して、紫外線はかなりの降り注いでいるので日焼け止めは必須」(寺山さん)。「だからといってSPF50のような紫外線カット効果の高いものはハッキリいって不要！ SPF値は30もあれば充分です。テクスチャーのいいものを選べば、スッピンで過ごす日も肌負担になりません」(木更さん)

→右/オイリー肌にも心地いいサラリとした使用感。カネボウ化粧品 DEW スベリア プロテクトエッセンスコンセントレート I SPF26・PA+++ 40ml ¥6,300 中/みずみずしくなじみ、なめらかな膜を形成。マックスファクター SK-II フェイシャル トリートメント UV プロテクション SPF25・PA+++ 30g ¥8,925 (編集部調べ) 左/ウォーターベース処方でのびのびさが抜群。リサーチECM UV美白液 (医薬部外品) SPF29・PA+++ 40ml ¥7,350



汗モンダイ、臭いモンダイ、くずれモンダイ… 賢者の裏ワザが炸裂!

<p>内科・美容皮膚科医 片桐衣理先生 「衣理クリニック表参道」院長。女医ならではのきめ細かな治療にファンも多い。</p>		<p>美容エディター 木更容子さん 「美肌師匠」として有名。著書に「スキンケアの常識・非常識」(小学館)などがある。</p>	
<p>美容プロデューサー 寺山いく子さん 商品プロデュースをはじめ、さまざまなメディアでコメントターとしても活躍。</p>		<p>ヘア&メイクアップアーティスト NANAさん リアル感あるナチュラルなヘア&メイクが人気。スキンケアに対する造詣も深い。</p>	

Q6 ちゃんとリップケアしているのに唇がガサガサに。もしや唇もUVケアが必要？ (専門職・33歳)

A 必要です！ (片桐先生、NANAさん)

「唇も紫外線ダメージを受けるのでUVケアは必須。メラニンも存在しているので、UVケアを怠れば色素沈着を起こす可能性も」(片桐先生)。「リップクリームは気づかないうちに落ちてしまいがち。日中はUVカット効果のあるものをこまめに塗り直して」(NANAさん)

→右/ふっくらとした唇に整え、グロスのようなツヤ感も長時間キープ。ピーチのような甘い香り。ビオテルム アクアスルスモイスチャールリップ SPF8 ¥2,625 中/高SPF値のリップはリゾート用としても最適。アルビオン スーパー UV カットリッププロテクション SPF25・PA+++ ¥3,150 左/うるおいを補いながら唇表面をなめらかに。口紅の下地としても。ランコム ルルージュ アップリュベース SPF10 ¥3,990

Q7 夕方になると顔色がどよ〜ん…。夏のくすみ肌はどうケアすべき？ (教師・31歳)

A 夏でも毎日お風呂に入る、オフィスではレッグウォーマーをはくなどして体を温めて。(寺山さん、木更さん)

「夏にくすみ気になる人は、毎晩シャワーだけで済ませていることが多いのでは。毎日しっかり湯船につかって全身の血流を促すと、顔色改善に効果がありますよ」(寺山さん)。「冷房の効いたオフィスではレッグウォーマーなどで冷えを予防して」(木更さん)



Q8 夏はクレンジングオイルのベタつくテクスチャーが苦手…。みずみずしくキレイさっぱりメイクオフするにはどうしたらいいの？ (看護師・27歳)

A ジェルクレンジングがオススメです。(NANAさん、寺山さん)

「みずみずしいテクスチャーでいうならジェルタイプがベスト。ただしアイメイクはポイントリムーバーで落として」(NANAさん)。「でも、メイクオフ力が高いオイルも捨てがたい…という人はジェルがオイルに変化するものを選んで。肌への負担もジェル特有の涼感があるので、気持ちよく使えます」(寺山さん)

→右/みずみずしいジェルが濃密なメイクを浮かせ、毛穴奥の汚れもキッチ。花王 ソフィーナ ボーテジェルメイク落とし 150g ¥2,625 (編集部調べ) 中/清涼感あるジェルがなめらかなオイルに変化。クラランス ビューメルトクレンジングジェル 125g ¥5,250 左/柔らかなジェルをなじませていくうちにオイル状に。シャネル ビュリディ クレンジングジェルオイル 150ml ¥5,250 (7月4日発売予定)

