

保湿道講師陣の保湿格言

保湿とは、

肌の栄養のすべて



「衣理クリニック  
表参道」院長  
片桐衣理 先生

内科・美容皮膚科医。女医ならではのセンスでアンチエイジング治療に取り組み、その効率的、かつきめ細かな治療には定評があり、美容のプロや女優・モデルからも絶大な支持を得ている。  
衣理クリニック表参道 / 東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077  
朝11:00~20:00、土・日曜、祝日10:00~19:00 休火曜、第1~3日曜

正しい保湿は、

クレンジングから始まる

保湿力を保つことは、

最大のアンチエイジング

すべての幸福肌は「保湿」に通ずる

私たちはなぜ、肌の潤いにこだわるのでしょうか？ 結論から言ってしまうえば、それは「肌の潤い＝心の潤い」だから。

肌がみずみずしく潤っている人は、心までもみずみずしく、幸せそうに見えるもの。逆に、肌がカサカサだと、充実した生活を送っていたとしても、どことなく「幸せ感」が薄れて見えてしまふ……そんな肌と心の関係に、無意識のうちに気づいているのです。保湿。このあまりにも基本的なスキンケア法を、今改めて提案するには理由があります。それは、シミ・シワ・たるみといったグレース世代の肌悩みの原因を突き詰めると、すべてこの「保湿」に行き着くという事実。すべての美肌を叶える王道こそが、「保湿道」なのです。

個々の肌トラブルに対処する前に、まず自分の肌とじっくり向き合って、丁寧に肌を潤わせてみる。「保湿道」を極めたとき、あなたのみずみずしい肌は、内側からの輝きをも表現する。幸福肌。になっ

片桐衣理先生に聞く  
保湿の概論

保湿とは、日々の「貯金」のようなもの。

# 肌内部の水分を マイナスにしなさい 先手ケアが勝敗の鍵

Q これまでと同じ化粧品を使っているけど、最近肌が乾くように……。40代になると、保湿力は低下するのでしょうか？

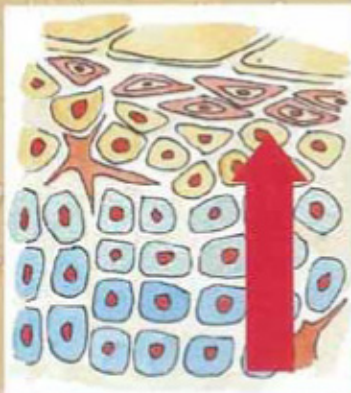
A 肌の水分保持力は、  
放っておけば低下する一方。  
問題はいかにキープするか

年齢とともに体内の水分量は低下し、肌の保湿力は落ちていく。これは、否定できない現実。特に女性は、30代後半〜40代でホルモンバランスが崩れ始め、免疫力や代謝が落ちやすい状態になるため、肌に深刻な変化を感じる方が多くなるようです。「今までのスキンケアでは効果を感じられない」というのは、肌自体が力を失ってきただけで老

化の最たる症例なのです。保湿ができないというのは、代謝がでないという。つまり新しい細胞を生み出せないということ。くすみ、カサつき、弾力不足等あらゆる肌老化につながる根本的な問題なのです。残念ながら、人間の持つ保湿力は、落ちることはあっても高まることはありません。でも、その下降ラインをどこかでくい止めて、現状をキープすることは可能です。40代の

スキンケアは、この点に重きを置いて考えるべきだと思います。保湿力とは、細胞に水分を閉じ込める「バリア機能」。水分を与え、逃がさない。そのどちらが欠けてもダメなのです。どんなに高級なクリームを使っても、その内側に保つべき水分がなければ意味がありません。そこで、これ以上保湿力を落とさず、肌の水分保持力をキープするために、もっと真実になってほしいのが「落としどころ」。クレンジングや洗顔は、いわば肌のバリア機能をもマイナスにする行為。肌にとって、洗顔は怖いもの。だという認識をもつこと。保湿効果のあるクレンジング剤や洗顔剤を選ぶ、決して「こすらない等」とは避け、失わずに「落としすか」を心がけて、リッチなクリームを買う前に、まずクレンジングを見直すことから始めてみてください。

保湿のポイントは  
細胞に水分を  
与えることと、  
肌から水分を  
逃がさないこと



きちんと保湿された  
ふっくら肌は  
トラブル知らず

基底層で生まれた細胞は、成長しながら肌表面の角質層へと上がっています。古くなった角質は自然にはがれ落ちていく。約28日のサイクルで繰り返される「肌の新旧交代」がターンオーバー。水分が不足していると、この新陳代謝リズムも乱れがちに。きちんと保湿された肌は、細胞ひとつひとつがふっくら。透明感や弾力が衰いうえに、トラブルも起こしにくくなる。

Q 自分の肌に潤いがどれほど保たれているのか、よくわかりません。チェックする方法や目安はありますか？

A 自分の肌のベストを知り、毎日触ってチェック。意識して肌に接するクセを

スキンケアをするとき、きちんと自分の肌を触っていますか？化粧水をつけるときには手のひらでぎゅっと押さえて込むように。乳液やクリームをなじませるときには、手で顔を包み込むよ

うに。しっかりと水分を含んだ肌は柔らかで、手のひらを押し付けてゆつくりと離したときに吸い付いてくるはず。これが、朝晩毎日できる一番簡単な確実なチェック方法。手で肌の温

度を上げると、化粧品の吸収率がアップするという利点もあります。

「肌の調子がいいな」という日は、自分ではつきりわかりますよね。その時の状態を、視覚だけでなく感覚で覚えておくこと。自分の肌を理解して、ちよつとした変化にも敏感になる。この意識をもつていければ、今の肌がいちばんと潤っているかはもちろん、新しい化粧用品が肌に合っているか、必要な使用量はどのくらいかといったことも見えてきます。その日の自分の状態を一番知っているのは自分自身。自分の手こそ、最高のチェック機関なのです。

Q 肌の外側からだけでなく、内側からの水分補給も大切ですか？

A 体が乾けば、当然肌も涸れる。水分補給は先手必勝です！

「私、乾燥肌なんです」と言う方に限って、汗やむくみを気にしてあまり水分を摂っていないんですね。それでは、肌が乾燥するのも当たり前と言わざるを得ません。口から摂取した水分は、血液に吸収されて、体中のあらゆる細胞に運ばれていきます。体内にた

つぷりの水が与えられれば、肌細胞にも潤いが届くのは当然。肌の潤いを保つためには1日に最低でも1リットル、「喉が渴いた」と思う前に、こまめに水分を摂取することが必要です。ここ

で注目してほしいのが、喉が渴く。前に「という点」水が飲みたい」と感じた時点では、すでに水分が欠乏した状態がかなり長く続いている、ということ。肝臓に絡んでおいてください。人間の体に作用を及ぼすには時間がかかるもの。マイナスイオンをプラスにもつていくのはとても大変なことなのです。体内から減った水分をゼロに戻すだけでも、減った分の3倍の量が必要な場合もある。だからこそ、先手を打って常に体に水分を供給しておくことが肝心。分子が細かく吸収が速い、マイナスイオン水やスポーツドリンクを利用するのも賢い方法だと思います。

Q 「皮脂が出やすいのは保湿が足りていないから」というのは本当ですか？

A グレース世代のベタつきは、保湿力低下の可能性大です

もし顔全体の中で、カサカサする部分とベタつく部分が混在しているようなら要注意！肌の水分バランスが崩れている可能性が大です。皮脂というと、テカリを生み出す脂分ばかりの悪者と思われがちですが、実は水分と油分が絶妙にブレンドされたもの。肌内部に水分を閉じ込めるために欠かせない、天然のバリア膜なのです。でも、肌は自分では水分をつくり出すことはできません。だから、角質層に水分が足りなくなってくると、その分を脂分で補おうとする。ここで慌てて皮脂を取り去るケアをしてしまうと、肌はより多く脂分を分泌するようになって、まったくの逆効果に。必要な水分を与えてあげれば、皮脂を構成する水分バランスが整い、ベタつきはおのずと解消されていきます。問題なのは今日に見える皮脂ではなく、見えない部分で圧倒的に足りていない水分にあります。トラブルの根本に目を向けて、悪循環ではなく、良循環をつくり上げていきましょう。