

# シミ賢者がギモンを解決! 40代のシミ取り新聞

ロワイヤル世代の肌を、見た目にも内面的にも老けさせるシミを撃退すべく、最新「シミ取り」事情に詳しい4人のプロがお答えします!

撮影/菊市太 大和ひろ(協賛) イラスト/藤岡ツネ子 取材・文/松井美千代 編集/小畑ユイコ

エイジングケア最前線①  
シワ・シミ・白髪・脂肪「4つのシ」

## シミ編

### 4人のシミ賢者

美容クリニック院長  
戸佐真弓先生  
形成外科、皮膚科の  
高度から悩める女性  
の肌をケアする。

美容クリニック院長  
片桐衣理先生  
日本女性に適した美  
容手技家。www.mt-  
clinic.com

美容ジャーナリスト  
奈都川貴子さん  
成分から肌の状態ま  
で、スキンケア実証  
に合わせた肌のプロ。

Gocome主宰  
山田メユミさん  
コスメ情報専門サイ  
トを運営し、最新コ  
スメ情報に精通する。

## シミの種類を見極めないと 美白コスメの効果は半減!

前述でシミは多種に分かれて  
いることを紹介したが、本気で  
「シミ取り」をしたいなら、自分  
のシミがどの種類なのかを把握  
するのが得策だ! それは、美  
白コスメにはそれぞれ得意分野

があるから。シミに対するアプ  
ローチ法はコスメによって様々。  
メラニンの生成を抑える、肌内  
部の形状変化にまで働きかける、  
増殖したメラノサイトを自滅さ  
せてくれるなど、各ブランドが

技術と知識の粋を集めた美白コ  
スメ。その効果を効率的に得る  
ためにも、できているシミに適  
した使用方法をオススメしたい。  
そこで代表的なシミに効かせる  
コスメを奈都川さんに伺った。

### 老人性色素斑

この種のシミはその  
肌で大きな組織変化  
が起きている。メラ  
ニン以外に形状変化  
にもアプローチする  
タイプを、HAKU  
メラノフォーカス2  
45g ¥10500/資生  
堂(医薬部外品)



### 肝斑

メラニンの生成をし  
っかり抑えてくれる  
ものが。カネボウ  
ブロンズールスベ  
リア ホワイトニング  
グロコクルージュ  
45g ¥1850(編集部  
調べ)/カネボウ化  
粧品(医薬部外品)



### ニキビ跡

炎症によって残った  
メラニンを消滅すべ  
く、増えたメラノサ  
イトに働きかけるも  
のがおススメ。メセ  
リーホワイト 薬用  
美白エッセンス 30g  
¥7350/花王ソフィ  
ーナ(医薬部外品)



### BEAUTY SCIENCE

## 肝斑の 正体を暴く

見た目には顔など広い部分に、ボヤッとしたシミがつながり合って出現している状態。「妊娠、産後、経口避妊薬、抗がん剤、抗炎症薬異常など、女性ホルモンにかかわる作用が影響し、メラノサイトが活性化するのが原因」ともいわれていますが、紫外線の影響も少なくありません(片桐先生)。「シミ取り」アプローチも美白剤からレーザーまで、おさらめず治療を!

## 40代が注意すべき シミの3つの盲点

肌代謝が落ち、乾燥やたるみなどの初期エイジングに加えて、シミも老化の証候としてはつきり肌に見えるロワイヤル世代、「同じに見えるシミも、医学的に5〜6種類に分別されます」(戸佐先生)。「40代が美容上で問題にするべきは「老人性色素斑」「肝斑」「炎症後色素沈着(ニキビ跡等)」の3つ」(奈都川さん)。40代のシミは1種類ではなく、原因の違う多種が混在していることを把握すべし! シミが形として見え始めた30代前半とは違う、本気のケアが必要なのだ。

### 老人性色素斑

「老人性」とはいえ、ロワイヤル世代だけでなく若い女性の肌にも出現し、ボツボツと粒状で赤黒いシミ。縁などこぼれやすい。立コンミがでたらコレの可能性が大(奈都川さん)。「原因は皮膚の老化や紫外線の影響によるものが多いです」(片桐先生)。

### 肝斑

女性ホルモンの影響でできるといわれているシミの一種。「ちやちやとした赤黒いシミが頬に左右対称に現れます。出産後に出現したなら、まず肝斑と思っただけではないでしょう」(奈都川さん)

### ニキビ跡

ニキビをつぶしたあとなどにできるシミ。日焼けや角質の剥離によって起こる炎症が原因。炎症後色素沈着のひびとつす」(片桐先生)。傷や虫刺されの跡も沈着を引き起こすので要注意。

## 人気沸騰中の エイジング美白は 本当に効くのか?

結論からいうと、YES! 一昔前はさっぱりしすぎるともいわれていた美白コスメ。現在では潤いはもちろん、エイジング成分も入った多角的なアプローチのものが増えている。「美白効果と抗酸化作用のあるビタミンCは、その代表的な成分」(戸佐先生)。「複合配合に効く美白コスメは口コミでの評価も高く、理論だけでなく効果を実感されている方も多です」(山田さん)。など今どき美白は、肌悩み全部を網羅するのが定番に。



潤い、美白、ハリのある肌に見せるなど、複合ケアは現代のトレンド。リパゲタル ホワイトニンググロコクルージュ EX II 130ml ¥9450 同 ホワイトニングモイスチャライザー EX II 100ml ¥10500/資生堂(ともに医薬部外品)

MAQUIA  
Royale

ドクター処方成分としてブレイクした  
ハイドロキノンのように、業界の期待集  
まる「ドクター成分」に新星が！「ベル  
ギーでフィチン酸とビタミンCが配合さ  
れている美白コスメを発見。フィチン酸  
は肝斑にも効果を期待できる画期的成  
分。ビタミンCと組み合わせることで、  
メラニン生成に4重のロックをかけ、シ  
ミの再発を予防する効果も」(戸佐先生)。



洗顔後すぐ塗布す  
るタイプ。その  
20分放置してか  
普通のケアに入  
るといふ。使用法  
新しい。メラニ  
ン15ml ¥12600。  
まゆみクリニック

次にくる美白成分はコレだ！  
ドクターしか知らない  
新成分を発見！



売上げ  
増倍！

ロング  
セラー中

(右)ドクターが開発に携わり、皮膚科レベルの美白ケアが期待できる人気美容品。ビタミンC誘導体配合。DW20 ホワイト セラム 30ml ¥11500 / パルファム ジパンシイ(医薬部外品) (左)ビタミンCフームをつかった商品。さらに浸透しやすい処方。オバジ C20 13ml ¥8400 / ロート製薬

バカンスでのうっかり日焼けも、あえてのブロンズ風も、その後のケアがシミ予防への分かれ道！ドクターによれば、どちらにもまずは保湿やクーリングで炎症を抑えることが第一。が、その後の予防ケアにはビタミンC系美白剤がかなり有用と

のこと。ビタミンCはメラニン生成の抑制効果や、抗酸化作用によって紫外線が引き起こすフリーラジカルにもパワーを発揮。そして、刺激を受けている肌へもトラパブルが少ないという、その成分の安定性からもバカンス日焼けにはベストな存在。

ビタミンC系美白剤が  
バカンスを救う！

クリニック発！  
シミ取り美容医療最前線



右の「ビタミンCインフュージョンクリーム20%」はオイリー肌。左の「ビタミンCローション30%」はコエンザイムQ10やビタミンE入りでエイジングの気になるシミ肌。

肌タイプに合った美白剤

「シミ取り」に早い効果をもたないなら、クリニックに頼るのもひとつの方法。シミ賢者のドクターに最新ケア方法を尋ねると……「クリニックでは肌タイプに合った、しかもドクターしか扱えない美白剤を処方することが可能です」(戸佐先生)。



最新レーザー治療

マシンに加え、ピーリングを組み合わせた効果的なシミコースなどを片桐先生がアレンジ。

「シミ取り」に早い効果をもたないなら、クリニックに頼るのもひとつの方法。シミ賢者のドクターに最新ケア方法を尋ねると……「クリニックでは肌タイプに合った、しかもドクターしか扱えない美白剤を処方することが可能です」(戸佐先生)。

「シミ取り」に早い効果をもたないなら、クリニックに頼るのもひとつの方法。シミ賢者のドクターに最新ケア方法を尋ねると……「クリニックでは肌タイプに合った、しかもドクターしか扱えない美白剤を処方することが可能です」(戸佐先生)。



(右)スクラブ剤で2-3回の角質ケアを、ピーリングスモウサー 100g ¥3465 / ベキュア (左)毎日使用できる角質ケア美容液。ターンオーバーを促し透明感UP。オバジトリプルピール10 30ml ¥5250 / ロート製薬

シミ取り効果UPに本当に必要なのは  
ピーリングだった

40歳の体内美白は  
初心に戻るべし

外からの美白ケアだけでは効果をなかなか実感できない、という声が増える40代。「ビタミンCなどを多く摂る。食物繊維の多い食事にする。入浴で代謝を上げるなど、健康のために必要な生活は美白ケアの手助けに！」(片桐先生)



新陳代謝UP  
日々の入浴で、肌のターンオーバーの正常化を手助け。温めにくい。

食事で抗酸化  
ビタミン、ミネラル、食物繊維を食事であっさり摂り、内側からの抗酸化を。

UVケア意識の高まりか、売上げが急増中の日焼け止め乳液。DW UV シールド SPF50 PA +++ 30ml ¥5250 / パルファム ジパンシイ(医薬部外品)

シミ賢者に聞く！  
40代、多忙でもこれだけはやっこと♡

「ロワイヤル世代がどんなに忙しくても、必ず行いたい「シミ取り」ケアが、ズバリ「日焼け止め」の日焼け止めケアである。「日焼け止めと保湿ケアは忘れずに実践して！」(片桐先生)。「外出しない日でも必ずUVケアを！」(戸佐先生)。「予防がなければ、美白コスメの意味がなくなる！」(山田さん)など、異口同音で日焼け止めが必須ケアに。

30代と40代 シミ取り方法ココが違う！

30代… 日焼け予防+美白  
角質までのケア

40代… 日焼け予防+美白  
+アンチエイジング  
真皮までのケア

たるみやシワなどが如実に現れてくる40代。30代の頃とは肌の基礎体力が落ちるのに、美白ケアが同じままというのではやがて、「美白コスメが効かない」と感じているなら、お手入れを見直すべき！ 使用コスメは、アンチエイジング効果も兼ね備えたものにチェンジもしくは併用を。ロワイヤル美白には真皮の健康とシミケアが必要なのだ！

シミにロックオン！  
黒点を消すスポット登場



「トランスグーマスホップショット」(¥10500・アルロンジャパン)はビタミンCやアルブチンなどの美白成分のほか、紫外線ダメージに働く成分も配合。肌細胞をケアしながら黒点を消す。シミが年々減る女性の救世主が登場！