

絶対なくす!

あなたの常識、
間違っているかも

大人のニキビ徹底研究

大人になってからポツポツとできるようになったニキビ。高校生の頃は全然できなかったから治し方がわからない...というGLASSY.世代の悩みを伝えます。でも、思春期のニキビと大人ニキビの原因はまったく別のもので、自己流の思い込み処置はよくない! 正しい知識で向かい合っ初めて大人ニキビを克服することができます。

撮影/川原麻希 デザイン/MohGra 取材/中塚のぞみ イラスト/和田由香子 (レフトランス)

大人ニキビは乾燥と心得よ。十分な保湿でバリア機能を守ること

思春期のニキビと大人のニキビは、まったく別モノです。GLASSY.世代の肌には、ポツとできる大人のニキビ。まずは左のチャートでチェック! あなたのケア、間違っていないか? 「基本的に、10代前半の思春期ニキビと大人のニキビはまったく異なるものです」(片桐先生)

思春期ニキビは代謝が活発な肌に皮脂と汚れなどがからみ合い毛穴が詰まってできます。それに対して、「大人のニキビは、老化と乾燥が原因。新陳代謝が落ちた上、肌が乾燥して角質層が厚くなり、毛穴の入り口に古い角質が詰まってできます。大人のニキビは、思春期の肌は保湿が足りないことがほとんどです」(片桐先生)



片桐先生 オススメ

洗顔料は顔をどり過ぎず保湿力の高いものを選び、目元や頬周りを、クレンジングローション、リフトアップシンプ 200 ml ¥4,905 (ジリアック) を1本でメイクも取り除かれればOK。イースペシャル クレンジングジェル MS 200ml ¥7,350 (美人堂) 研削!



片桐先生 オススメ

アンチクリーム派に告ぐ! 実は油分も強い味方です

たっぷりとお水を入れた保湿ジェルを塗して、ソノイースペシャル アンチクリーム AQ 30g ¥2,100 (美人堂製薬) 下地/ジェルベーストナー ガニック ビタミンCアンチエイジングセラム 30ml ¥7,560 (スタイリ) 下地/ラベンダークリーム 30 ml ¥1,280 (美顔シストラボ)

大人ニキビに洗いすぎは厳禁! 必要なのは保湿です

片桐先生



片桐先生 オススメ

できてしまったニキビは優秀コスメでピンポイント攻撃

右上/左に開いたニキビにてきめん、ユールエボーム アルペンエスオーエスフォーム ¥6,300(スイスライオンジャパン) ラベンダーオイル保湿化粧水のように30g、右下/ラベンダー 150ml ¥2,310(エリザベス・ヤク) ケアヴェンダーフェイス 150ml ¥3,360(シガタジャパン) 左/毛穴の詰まりをとる、AHA 3ml ¥3,150(伊藤クリニク製薬部)にて処方



BHA

片桐先生 オススメ



片桐先生 オススメ

ニキビMAP



赤 炎症
黄 ストレス
緑 乾燥
青 ホルモンバランスや栄養の不安

片桐先生 オススメ

ストレスや生理前の ホルモンバランスの 崩れも大きな原因

西川さん

お話を伺った先生方



片桐衣理 先生
皮膚科クリニック 院長 氏名

美容皮膚科・内科。女性の皮膚を専門とし、豊富な治療経験に基づきヒアルロン酸注入を確立。安全でセンスある技術でファン多数。



片桐先生
オススメ

ホルモンバランス ケアもコスメでOK

止/女性ホルモンを補うジェムで肌の
バランスを回復。エストロゲン
10g ¥4,200 (税別) クリニック専売
にて処方。止/女性ホルモンを高
める。さくら オイル 100ml ¥4,725
(¥2,875/100ml)

ところが、ニキビケアというと、10代用の皮膚を清潔にする薬やケア製品が多く、さっぱりタイプのアセラシが多い。「とにかく皮膚を自分の数にしている人が多いですが、大人のニキビに関しては間違いない。乾燥した肌は水分が足りず、残りの水分を守ろうと赤計皮膚を出してしまいます(西川さん)」その皮膚を奪う肌はバリア機能を失い、乾燥が進み抵抗力が落ちてさらにニキビを悪化させることにも。

「肌は皮脂は作り出しますが、水分を作り出すことはできません。水分保持のため一時的に脂っぽく思えても、十分に水分を与えようと皮脂量は自然と落ち蓄積していきます(早野さん)」

基本的なスキンケアが大人のニキビ防止には必須。それらが、できてしまったところ(特にポイント)のケア

アを。ニキビの色が赤から黄色に変わって腫みが出た場合は、最近ではニキビで専門医の指示に従って、最先端はニキビ薬にも効果的な治療も。

ストレス、内臓疾患、ホルモンバランス：自分の原因を探って

ニキビのできる方は、以下にすぎません。それ以外の原因も通ります。

「先に述べたように乾燥が直接の原因であることも、複合的な理由がある人もたくさん。仕事のストレスや便秘、胃腸の不調、肝機能の低下、睡眠不足や不規則な食生活などライフスタイルの乱れ。大人の場合には内臓機能の状態やメンタル面が肌一面にあらわれやすいのが特徴です(早野さん)」

ニキビは顔のどの部分にできたかわかると原因がわかるので、右下のイラストを参照して、大人のニキビで多いのは、あご/フェイスライン、月に1回生理前だけできる人はこのゾーンにできやすく、ホルモンバランスの崩れも一因。生理前は卵巣ホルモンであるエストロゲンが減少。黄体ホルモンが優勢となるため一時的に男性ホルモンの影響を受けやすくなりフェイスラインにニキビがでやすくなります(片桐先生)

また、平均11名の子供を産み、生涯で約50回しか生理がなかった昔の女性に比べて、子供が平均1.5人の今は生涯で5.0回以上。

「卵巣は疲れ切り、生理でできらなかつた子宮の内臓が体内に残って血液の汚れとなり、肌にも影響を与えている場合も(片桐先生)」

「体内から根本的に解決するためには漢方を利用するのが、信頼できる医師に相談して(早野さん)」

間違い「ニキビケア」チェックリスト

一生懸命ケアしているのにニキビが治らない...! あなたは間違ったニキビケアをしていませんか?

ニキビができてくるときのケアで、以下の中でひとつもあてはまるものがあれば、それは大きな間違いです!!

- 清潔第一! だからとにかくせせせと洗うべき。1日何度も洗顔します。
- 超さっぱりタイプの洗顔料やスクラブ洗顔料を使っています。
- 油は大敵! スキンケアはさっぱりローションを愛用中。乳液やクリームは使いません。
- ニキビができたら自分でつぶしています。
- 乾燥肌なのにニキビができる。自分では脂分過多な部分もある混合肌だと思えます。
- 仕事大好き! 忙しから睡眠時間は短くて大丈夫! 真夜中か空が白んでから眠りにつきます。



ニキビ痕は放置せず
クリニックできれいに

遠方にくれるニキビ痕は、光治療「アイクリアール-XL」を利用すれば、若く美しくキメを整った肌。ニキビ痕の形成もでき、約8割でニキビ痕を統一。アイクリアール-XL/全額 ¥21,000。6回コース ¥95,000

衣理クリニック表参道

東京都港区北青山1-5-30
入道ビル4F、5F
03-5781-1150
03-11-00-0010
土曜10:00-19:00
休診日：2、3日曜
http://www.eri-clinic.com/
http://www.eri-clinic.com/

専門医に通ってニキビ肌を
“なかつたこと”に

ヒタミンAの一種。レチノイル酸と
ハイドロキノンとの相対で、ニキビ肌
を改善するの効果が王道。お肌
がよくなるの噂も、肌にもいい。
レノイロキノン 5g ¥2,100
フルヒタミン 5g ¥1,500
クリニック専売にて処方



冷所保存

eri clinic

片桐先生
オススメ

オトナのニキビ治療最前線トピックス7

TOPICS

ホームケア用美顔器でセルフニキビケアもできる時代です

LED光療 Light & Heat Energy 効果の皮膚科治療のノウハウが凝縮されたデバイスで、効果も高くなりセルフケアの時代です。効果も高くなりセルフケアの時代です。効果も高くなりセルフケアの時代です。



LED光療デバイス 価格 ¥10,000

TOPICS

ニキビができてしまったら 誘因注射で即、キレイに

ニキビができてしまったら、まずは原因を突き止めることが大切です。原因を突き止めることで、適切な治療を受けることができます。原因を突き止めることで、適切な治療を受けることができます。



皮膚科専門医 山田 美穂先生
このクリニックでは、最新の医療機器を導入し、ニキビ治療の最前線を提供しています。

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
TEL: 03-XXXX-XXXX

TOPICS

自分では治せない悪化ニキビはクリニックで徹底ケア

赤から黄色の悪化ニキビにセルフケアは危険信号。専門医に通うことをオススメ。ニキビの原因菌ポリアクリンを激減させる殺菌レーザー「クリアタッチ」や、毛穴をキュッと引き締めて皮脂の流れをスムーズにし、結果ニキビも改善する「毛穴スリムレーザー」など、思った以上の効果を得られます。



毛穴スリムレーザー (殺菌) 1回 ¥84,000 (2回クリニック)

TOPICS

ホルモン剤は軽微な効果のジェムで手軽に効果を発揮

ホルモン剤は、ニキビ治療の最前線として注目を集めています。軽微な効果のジェムで、手軽に効果を発揮します。

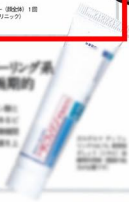


皮膚科専門医 山田 美穂先生
このクリニックでは、最新の医療機器を導入し、ニキビ治療の最前線を提供しています。

TOPICS

保健医療初のピーリング系 ニキビ治療薬が画期的

ピーリング系は、ニキビ治療の最前線として注目を集めています。画期的な効果をもたらします。



TOPICS

保湿できるニキビケア=大人のニキビコスメが登場しています

保湿できるニキビケアは、大人のニキビ治療の最前線として注目を集めています。



お問い合わせ先: 03-XXXX-XXXX