

を防ぐ、お助けコスメ!

「睡眠不足によるトラブルの根本原因は、肌のターンオーバー・保水力の低下」(片桐先生)。まずは代謝アップと保湿を心がけ、肌の底上げを。さらに、症状に合わせたお助けコスメを投入し、睡眠不足の“ツケ”をなかつたことに!

古い角質は、ほくしてオフ!
新陳代謝を正常化して

肌のゴワつき

「睡眠不足によって成長ホルモンの分泌が足りなくなると、皮膚の代謝が衰え、肌表面に古い角質が蓄積。これが肌のゴワつきの原因です。厚層い表皮をやらわげ、古い角質をやさしくオフするアイテムを投入して」



片桐先生
★片桐衣理先生
東京皮膚科、内科医。長
い臨床経験に磨かれた安
全かつ効果的な治療方針
からのアプローチで、素
肌の力の信頼も高い。
03-5796-0077 <http://www.en-clinic.com>

うるおいを守りつつ
メラニンを含む角質をケア!

毛穴のざらつき

「睡眠不足によって乾燥しがちな肌は、毛穴の凹凸が目立ちやすいもの。そこへストレスにより、皮脂分泌が過剰になり、酸化した皮脂や角質が毛穴の出口にフタをしてしまう事態が発生。さらに睡眠不足によりや肌荒れに発展する危険性も。きちんとうるおいはキープしつつ、余分な角質を取り除くケアを投入」

代謝と免疫力の低下に
ストレスが追い打ち!

大人ニキビ

「毛穴に角質が詰まった「白ニキビ」、肌の免疫力が低下してできる「赤ニキビ」。ストレスによる男性ホルモン増加が原因の「ストレスニキビ」。これらは睡眠が足りないことで、悪化スパイラルに陥りがち。修復機能が衰えているため、早めのケアで改善を!」

左から〇優れた抗炎症も育毛効果で、どんなニキビも素早く鎮静して、ニキビ跡を防止。薬用アクネレスポットパック(医薬部外品) 15g ¥2,825/ドクターシーラボ 乾燥・肌荒れ・ニキビになりやすい「ゆらぎ」肌のための薬用美容液。アユーラ(サインディフェンス セラムOP(医薬部外品) 70ml×3本 ¥1,620、アユーラ カボットリズ うるおいを奪いつつ、肌の角質を剥がす薬用美容液。フリープラスアクネレスポット(医薬部外品) 15ml ¥2,940/カネボウ化粧品) 有効成分たっぷりプルプル感でシートが肌に密着ケア。即座でニキビ防止シート(医薬部外品) 4枚入り×5セット ¥3,225/キナード



右よりゴワつきを削ぎほくして、古い角質をオフ。美白成分が浸透し、透明肌に導いた肌。SK-II ホワイトニングリズ クリア ローション(医薬部外品) 150ml ¥7,350/マックス ファクター 右より5分間透明肌を創る美容液。サリチル酸配合の角質ケアマスク。ターゲティングド インスクリット フェーシャル 70g ¥4,725/クリニーク ラボラトリーズ 主成分の植物由来成分が古い角質を優しく除去。肌を柔軟にし、次に使うアイテムの浸透を高める効果も。エクソフォリサー CV 100ml ¥6,825/アウエイク 右下〇肌にハリとうるおいを与えながら、マイルドに角質をケア。エイジングが気になる方に。カプチュール トーガル ビール ローション 100ml ¥10,000/バドフランクリンスタンディオー

それでも睡眠が
足りない
と感じたら!

睡眠不足のトラブル

真皮のSOSサインから、
たるみや小ジワに移行

血流低下や角質肥厚、
メラニン過多が透明感を損なう

肌のハリ不足

くすみ

「表皮の代謝の衰えが、真皮を支える成分の生成に悪影響を与えるのがハリ不足の原因。また、睡眠不足によるストレスがコラーゲンやエラスチンを変性させ、弾力性を失った肌質が用いられるケースも、必ず必要なエイジングケアで、たるみや小ジワへの移行を阻止して!」

「ストレスによる血流低下や代謝の低下で厚くなった角質、肌の防御機能によって増えたメラニンが「睡眠不足が引き起こすくすみ」の3大原因。だから角質ケアの後は、マッサージで代謝と血流を高めることが大切ですが、それでも改善されなければ美白ケアを取り入れて!」

左から「保湿とマッサージによる肌の血行促進で、明るくややかな肌」に導く、フォームタイプのマッサーリキナー 10g ¥4,200/「エストジェルのクリームでマッサージするうち、肌の力でフォーム状に変化。そのままパックすれば、イキキネとした感み前に!」ザフォーム 8A (医薬部外品) 80g ¥2,950/「オーブ

友から「単に栄養を与えるだけでは不十分。肌の細胞の活性化に導き、お肌のたるみクレンジングを多量に使用。クラランス シークレット 50g ¥15,750/「クラランス、睡眠不足の肌を弾力性向上と、ピンとしたハリを実現できる美容液。寝れないときの肌疲れを解消しケアするための一品。エッセンスリキナー 30g ¥3,800/「ザラン

肌表面の代謝の乱れが
真皮にも悪影響を及ぼす

たるみ

「睡眠不足による肌表面の代謝低下に連動し、肌内部の代謝もダウン。肌の層構造となる「コラーゲン」や、弾力を保つ「エラスチン」のような働きをする「エラスチン」の生成が低下します。これらの成分の生成を高めるエイジングケアと、肌表面の角質ケアを組み合わせるのが理想!」

上「夜の肌が潤滑するリアセリン美容液。ラ・クレーム 50g ¥2,550/「保湿成分がたっぷりと配合された、お肌中に染みこみ保湿効果を実現できる美容液を配合。AQ クリーム アップソリュート 60g ¥5,500/「コスメコルテ 右「お顔とともに年齢の質が低下する「乾燥肌」に悩む、プロアクティブ ナイト クリーム 40g ¥4,480/「ヘレナ・ルビンスタイン

代謝の低下が引き起こす初期たるみに要注意!

クマ&目元のむくみ

「睡眠不足による代謝の低下は、血行不良によるクマやむくみの原因に。乾燥によるハリ不足で目元がたるみ、その影がクマに見えているだけ……という場合も。基本は、代謝アップと保湿、濃保湿タイプのアイクリームをマッサージ塗りするのがおすすめです!」

友から「肌の水分保持機能を高め、乾燥でポリウムダウンした目元をみくくから救済。モイストケア スキンリペア アイクリーム (医薬部外品) 15g ¥4,200/「コースー しほんだ目元にエネルギーを補給しながら、ダメージを修復! リペアケア アイジングアップ アイクリーム 14g ¥4,200/「クレークラボ トリニクス。肌質によるクマ・むくみ、かすみ、目のでケア。スキンキャパ エッセンス アイコンプレックス 15ml ¥14,480/「フレリー 低刺激性の保湿成分で保湿し、明るくみくくから救済の保湿に。アードンス、クレークラボ アイ 14g ¥7,350/「エステイ ロードー