

透明感あふれる肌は心身ともにいいことづくし！

肌ぐすみをとれば 肌年齢は5歳若返る！

貧血や冷え性の人は
黒くすみ肌になる！

最近、「疲れて見えな」「体調が悪そう」などと言われたことはありませんか？ 毎日鏡を見ている自分はずっときくくいかしませんが、それは肌が暗くすんで見える「肌ぐすみ」のせいかもしれません。日焼け以外にも、体調や環境の変化、糖質バランスの乱れからも起こるといわれている肌ぐすみ。それでは、いつまでたっても肌ぐすみした素肌美人であるためにはどうすべきか？

女性の肌は、30代半ばから衰えを感じるようになる。表皮ターンオーバーが正常な周期の1.5倍に伸び、肌の再生力が低下する。また、肌の水分量が減少し、肌の弾力性が低下する。さらに、肌の角質が厚くなり、肌の透明感が低下する。このような状態になると、肌の色は暗く、肌は乾燥し、肌は老化して見える。これは、肌の再生力が低下し、肌の水分量が減少し、肌の弾力性が低下する。さらに、肌の角質が厚くなり、肌の透明感が低下する。このような状態になると、肌の色は暗く、肌は乾燥し、肌は老化して見える。

「個人差はありますが、肌の衰えは、40代後半になると顕著に感じられるようになります。急激な変化に驚かなくても、日々のケアを怠らなければ、肌の衰えを抑え、自然光を放つ肌を残すことができます。自然光を放つ肌は残

酷なほどにアラが見えます。普段は感じなかったシミやくすみ、ソバカスも見つかるので、自然光を放つことで早いうちに対策することが大切です。また、手鏡を常に置いて、こまめに肌の状態を確認することが大切です。自分の顔を鏡に近づけて、その時の状態を知ることが、年齢を感じさせない美肌の大きな一歩となります（衣理先生）

衣理先生が提案する日々のケアは、毎日ノーメイクの状態で行なうことが大切。自分の肌のタイプをつきとめ、正しく対処することで、肌は確実に透明度を増す。透明度が高い肌の利点は、見た目がキレイだという点だけではなく、肌本来の力が十分に発揮されていることと衣理先生は言う。自分の肌のアラを発見したら、まずは的確な対処を行ない、改善していくことが美しい肌へと導く道！



衣理クリニック表参道
院長 片桐衣理先生

美容皮膚科・美容内科/日本内科学会・日本美容外科学会・日本化粧品学会会員。自身の体験に十分な効果を確認できた治療のみを行なう。深いポリシーと、長い臨床経験に根ざした安全かつ効果的な技術による身体内外からのアプローチ。特に繊細で敏感な肌のヒールロン全注にはファン多数。健康美容安全に精通したアンチエイジング治療の駆け込み寺的カリスドクター。

6大ぐすみのタイプと原因

健康な表皮

角質層に水分が豊富



キメが整っている表皮はバリア機能に優れ、外的刺激から肌を守る力が蓄えられている。

角質ぐすみ

特徴

- 皮膚が硬く、触るとゴワゴワしている
- 毛穴の開きが目立つ

肌を守る角質も、過度に厚くなると透明感が低下する。その結果くすみを招く。また、蓄積した余分な角質が水分や化粧品成分の透過を妨げ、キメが乱れる。それにより毛穴が目立つようになり、かきむしり肌、肌荒れ、ゴワゴワした状態になる。

血行不良ぐすみ

特徴

- 目の下や目の周りにクマがあらえる
- 冷え性である

自律神経の乱れや冷えなどから起こる血行障害。血行不良を起こすと、酸素を含んだ血が全身に行き渡らなくなって体が冷え、肌荒れもみみやりと冷たくなり、どす黒いスキントーンとなる。特に目立つのが目の周りと下。

紫外線ぐすみ

特徴

- 最近、シミやソバカスが増えた
- 全体のスキントーンが黒ずんでいる

メラニンを生産する紫外線を受け続けることでシミやソバカスが生まれ、スキントーンが沈んで見える。また、紫外線は肌の弾力を壊すため、皮膚の弾力性を奪い、肌の弾力が失われる。肌に凸凹ができ、影を作る原因にも。

たるみぐすみ

特徴

- 目の下や頬の下あたりにうっすらと暗く見える
- 顔の左右どちらか片方だけが下がって暗く見える

年をとると皮膚の弾力が弱くなり、重力に負けた肌が下がる。下がれば下がると影ができ、顔全体が暗く見える状態となる。特に顕著なのは、口周りとまぶた。ほうれい線、個人の骨格によって下がりやすい部分。

刺激ぐすみ

特徴

- 部分的に色素が黒く沈着する
- 力カサカサと肌のキメが荒れている

顔のたるみ防止することの多い、乾燥や紫外線の刺激が肌の細胞を傷つけ、肌の細胞が死んでしまう。これは、肌が外部からの刺激を受けた時、自身を守ろうとして色素沈着を起こすため。

乾燥ぐすみ

特徴

- 肌のなめらかさが失われてガサガサする
- 肌表面が白い粉を吹いたようになり細かいシワが多い

テリテリとしたシワが影を作って顔全体のトーンを暗くさせる。肌老化で起こるテリテリシワは、水分不足で乾燥するといく人も聞かれる。シワが作る影が顔を暗く見せるため、肌のハリのない乾燥肌に見えてしまう。

角質や乾燥のある表皮



肌が荒れたと表皮のキメが崩れ、深部に外的刺激が届いてしまう。これが色素沈着の原因に。



施術後の空間は広々とした明るい空間。撮影スタジオのようなパウダールーム。



大きな窓から見える表参道の緑が心を和ませる癒し空間。



アクセス抜群のクリニックは、清潔感があるユックルな空間。

衣理クリニック
表参道

どんなに若くすんだ肌色は老け顔の第一歩？ スキントーンが暗くなると、疲れて見えたり表情が暗く見えたりする……という実験結果の報告も。毎日の肌ケアにくすみチェックを導入し、みずみずしい肌を手に入れましょう。

取材・文：田中真知子 撮影：野田孝子 イラスト：青木山子

ネガティブポイント
メイクに頼らず、土台から改善

「肌ぐすみにはさまざまな種類があり

ますが、どれかに該当していると感じ
ます。まずは肌力を高める努力をしな
しょう。日頃から、美肌効果の高い化
粧品を使うなどの表面ケアも大切で

が、最も有効なのは、体や内臓から活
性酸素を排出を高める、内部ケアです。
特に、水分ミネラルが不足しやすい
40代は、一日1.5リットルを目安にネ
ガティブポイントなどで水分補給を心が
けてください。水分が血液中の酸素を

運ぶことで、代謝や血行が良くなり、
うつすらとシワを帯びてく明る。肌
に導きます。二重皮を生

また、鉄分が不足して貧血になると
肌ぐすみを引き起こすこともあると

衣理クリニック表参道のおすすめ!

皮膚のキメを
劇的に変える

「アイクリアーXL」

メスを使わない若返りと言われる施術。シワ・たる
み・肌ぐすみを改善するアンチエイジング効果
とニキビ治療効果。このふたつの目的に合わせて
波長選択ができる最新型のフォトセラピー。アン
チエイジングの波長では真皮代謝が促進され、コ
ラーゲンが増加するため、肌全体のキメが整い、
潤いと透明感のある良質な肌へ改善する。

通が光のシャワーを出るだけ
の心地よい光治療。約6回の治療
で肌がふっくらと整う。顔・デコル
テ・背中：1回¥21,000、6回
コース¥105,000。

近頃のエステで「肌ぐすみ」改善を目指すなら...

引き締め系
エステサロン

機器を使って顔と体の周りを
リフトアップ。たるみを引き
締めることで肌のハリを呼び
戻し、凹凸によるくすみ防止。

血行促進系
エステサロン

血のめぐりを良くすることで
代謝がよくなり、顔色を明るく
する。ハンドマッサージで顔や
デコルテを丁寧にほぐす。

美白系
エステサロン

シミやたるみ、くすみの原因
となる加齢による黄褐斑、日光
光ファイバーや高周波など
で肌細胞の活性化を図る。

肌ぐすみを改善する5つの提言

5 ビタミンCとアミノ酸を 内側から摂取する

年齢を重ねると真皮のコラーゲン生産量が減り、たるみ
の原因に。予防には新しいコラーゲンを内側から再生
する必要があります。「コラーゲンのものよりも、コラーゲン
を再生するビタミンCとアミノ酸を併用が効果的です」

- こんなタイプの人
- たるみやすい
- 紫外線がきつ

3 毎日のお手入れは 優しくソフトに。 肌に摩擦や刺激を 与えない

肌を使った過度な洗顔や洗顔料のタワシドライ、き
り取り化粧水やクレンジングシート、またはマッサージ
をする際は優しくマイルドに心がけてください」

- こんなタイプの人
- 刺激がきつ
- 角質がきつ

1 1年を通して 紫外線対策をする

くすみに限らず、肌の太鼓といえる紫外線。「季節を問
わず、外に出る際には必ずUVケアを。夏やレジャー
に出かける際はSPF30以上のものも、冬はSPF20
程度のものでも、使分けると肌に負担がかりません」

- こんなタイプの人
- 紫外線がきつ
- 乾燥がきつ

2 くすみやすい「色素帯」は 念入りに ケアする

毛穴や皮膚の少ない色素帯は、シミやくすみが見えやす
い。「色素帯はホルモンの
影響を受けやすいため、年齢
とともにトラブルが起きやす
い。まだ若いならならなく
ても、美白化粧品を使うなど、
日頃の予防が大切」

- こんなタイプの人
- 角質がきつ
- 血行不良がきつ



こめかみやお鼻など
が色素帯。正しいケアで肌
の代謝を高めると、色素
沈着を予防できる。



肌の基礎代謝を徹底的に上げるドクターズコスメ。イースペシャル
クレンジングジェル¥7,350、モイスチャーローション¥8,4
00、モイスチャージェル¥8,925、アクティブクリーム¥23,100、
お肌モイスチャーマスク¥15,750。すべてで美人製造研究所

DATA

◎東京都港区北青山3-5-30来
ビル4F-5F ☎03-5786-1155
http://www.eni-clinic.com/
http://www.bijin-seizo.com/
診療時間は11:00～20:00(土・日・祝10:00～19:00)毎週水
曜日・祝日・2・3日曜日は休診。



09年10月に増設されたフロアには
クリニックと美人製造研究所が併設。



たるんだり、開いた毛穴をキュッと
引き締める毛穴スリムレーザー。



古い角質を取り除くフルーツ酸ミ
カルピーリングでフェイスリフト。



自然なボリュウムでシワをふっくら
押し上げるヒアルロン酸注射・注。