肌トラブルの実態は?

自分の肌タイプを誤解していると、トラブル悪化につながる危険が!

クリニックに来る20〜30代患者の5大肌悩み

Tゾーンのテカリ　毛穴が開いている　大人のニキビ　たるみ小じわ　ゴワつき

これらの原因はほとんど同じ!

↓ 洗顔のしすぎ

↓ 保湿不足

お話をうかがった方

片桐衣理さん

衣理クリニック表参道

内科、美容皮膚科医師。「衣理クリニック表参道」院長。最先端のヒアルロン酸注射から生活習慣に関するアドバイスまで行い、悩みをトータルで解決に導く。オフィシャルブログ「美人の素」も必見。

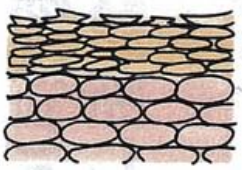
意外とシンプルな、肌トラブルの原因。

肌タイプを間違って思い込んでいるから、トラブルに対応するスキンケアに失敗する。クリニックに来る女性の実態は?

「自分の肌タイプをわかっていない人が多いですね。クリニックに来院する患者さんは、Tゾーンがオイリーなことを気にしている人がほとんど。皮脂を目の敵にしている人が9割9分と言ってもいいほどで、大抵は洗顔をしすぎて、さっぱりするためのケアをしています。どんな肌でも洗いすぎるとドライオイリーになるもの。保湿も足りないから、トラブルが起こってしまうんですね。そんな肌の状態は角質層が厚く、硬くなっていてゴワつきがち。水分が不足して代謝が低下し、毛穴詰まりするとくすみやニキビの原因になります。また、肌は乾燥するとバリア機能が落ちて、正しく対処せずにいると最終的には過敏肌になることに。さらに、それを放置すると皮膚炎にもなりかねません。敏感に傾くだけではなく本当の敏感肌になって、化粧品やタオルなどの刺激によってヒリつきや赤み、かゆみが生じてしまうのです。そのようなことにならないために、肌には水分をきちんと与えて、それを閉じ込めるための乳液やクリームをきちんと塗ること。Tゾーンは誰でも皮脂腺が多いので、ほとんどの人は混合肌。基本的なスキンケアは同じです」(片桐衣理さん)

肌の状態はこうなっている!

トラブル肌



水分が不足すると代謝が低下し、ターンオーバーが正常に行われない。肌細胞は貧弱になり、不要な角質がきちんと排泄されずに厚くなってゴワゴワとした角質層を形成することに。全体的に薄くなった肌がよい状態だと勘違いする人もいるが、毛穴詰まりを起こしてニキビやくすみなどのトラブルの原因。

健康な肌

水分と脂分のバランスのとれた肌は、表皮の肌細胞がふっくらとし、角質層もきちんと構成されてバリア機能が正常に働いている。乾燥や化粧品、摩擦などによる外的な刺激に強く、ニキビやくすみなどのトラブルが起きにくい。長い目で見ると、たるみやシワなどのエイジングも進みにくい状態だといえる。

肌の健康を確かめる方法

スキンケアブチ断食で肌力のレベルを確認!

断食といってもスキンケアを全くしないのは間違い。まず、洗顔はクレンジング料を使わずにぬるま湯だけにして適度に汚れと皮脂を落とす。その後のスキンケアはローションだけつけて、肌がどんな状態になるかをチェック。皮脂が分泌して潤いを取り戻し、つっぱり感やヘタレ感が出なければ肌力がある証拠。

太陽光で鏡を見て、肌状態をチェック。

自分の肌は大丈夫だと思っていても、いつも鏡を見るのは室内のライトの下ばかりでは? 屋外や窓際の太陽光で鏡を見ると、普段は見えなかった小じわやシミ、たるみが現れるかも。肌の明るさやキメの状態も、太陽光の下では一目瞭然。でも、気になるトラブルがある人は、そればかり過剰に気にしないで。

トラブル肌を改善するには?

肌タイプにかかわらず、クリームを塗る。

肌に十分な水分を与えたら、それを蒸散させないための膜を油分で作ることが大切。ローションの後は肌タイプを問わず、またニキビができていたとしても乳液かクリームを。ベタつくからと敬遠しないで。Tゾーンがテカリやすい混合肌も、実はインナードライが進んで皮脂が出やすい状態になっていることが。

Wローションを毎晩の習慣にする。

オイル洗顔は潤いを失いやすい。クレンジングはミルクやジェルなどの優しいタイプを使い、その後の石けん洗顔をやめてみて。そしてローションをコットンに含ませて落とし足りない汚れを優しく拭き取り、さらに手のひらにローションをとって浸透させる「Wローション」を。肌の感触を確かめるためにもいい。

[衣理クリニック表参道] アンチエイジング診療をはじめ生活改善指導やメイクのアドバイスまで行い、総合的に美容に取り組む。おすすめの毛穴ケアメニューは鼻先にヒアルロン酸を注入して毛穴を目立たせなくするヒアルロン酸注射注入(鼻筋)¥31,500〜、開いた毛穴を引き締めてなめらかな肌に整えるケミカルピーリング¥12,600+イオン導入¥5,250(顔全体)など。他にシミや脱毛などのレーザー治療や肌悩みに合わせたセットメニューも多数。ボトックス注射、ダイエット外来、プラセンタ療法なども行っている。院長が開発したスキンケア商品「イースペシャル」も人気。初診料は別途¥5,250。要予約。東京都港区北青山3−5−30 ☎03・5786・1155