

大人ニキビ

皮膚代謝をとにかく上げて
免疫力を強化して

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理さん

美容皮膚科・内科医。長くべき肌質の持ち主で、テレビや雑誌など多方面で活躍中。「美人製造研究所」では自らコスメを企画。著書に「片桐衣理のピリオディックススキンケア」(しゅういん)など

20代後半の頃は

大学病院の救命救急科にいた頃は勤務時間も不明で、あこがれに多数のニキビが出た



ニキビさばり系ケアと
思ったら大間違い!

今やネット通販の救世主として、美容のフロントも頼りにされている片桐衣理さんだが、かつて大学病院で働いていた頃は、ニキビに大いに悩まされていたという。

「毛穴を引き締めようと、一時的に洗うケアをしていたのですが、ニキビは解消せず、ひどくなるばかり。でもあるとき、自分の肌が乾燥しているのについで、基本のケアを時間をかけて、丁寧にするようにしたら、ニキビも少なくなりました。それ以来、自分の肌にもっと向き合うこと、その大切さを感じました。」

アラサー世代を軸にしたニキビ問題、その種類も年齢と共に変化が。

「ニキビを大きく分けることで1種類、思春期に多いのが、毛穴に皮脂を詰まらせたまま、白ニキビとそれ

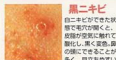
が空気に触れて酸化した黒ニキビ。さらに女性ホルモンの影響などで起こるのが大人ニキビといわれる赤ニキビ。それらは菌を持ち、皮脂ニキビに。最近では大人ニキビに悩む30代の女性も増えています。アラサー以降の大人ニキビに関しては、洗顔回数を抑えたり、化粧品をさっぱり系に替えるというのとは、N.G. 大人ニキビができるのは、免疫力が低下し、皮膚代謝が滞るものが原因。まずはしっかりと保湿をして、肌の基礎力を上げるのが必要だ。

「洗顔はするおおい汚れながら、が鉄則。優しく優しく洗った後を取り去り、その上ですぐ温めた化粧水をたっぷり重ねづけ。後は乳液かクリームでケアすれば完璧です。大切なのは、シンプラなケアを丁寧に入れこむこと。この基本を忘れずにお手入れしてください。」

大人ニキビ撲滅の掟

肌が欲しているのはうるおい。
洗顔は必要最低限に!

- 1 手始めにW洗顔をきっぱりやめる
- 2 保湿効果に優れた化粧水をたっぷり肌に送り込む



黒ニキビ

白ニキビができた状態で毛穴が開くと、皮脂が完全に酸化して黒化し、黒く変色。鼻の縁にできることが多い。目立ちやすい



白ニキビ

毛穴に皮脂や汚れなどが詰まっただけで、初期段階のニキビ。この段階でちゃんと対応すれば、ニキビ跡が残る心配も少ない



化膿ニキビ

赤ニキビの発症からさらにひどくなり、膿を持ってしまった状態。この段階になると膿を外に出す処置が必要になることも



赤ニキビ

免疫力の低下や女性ホルモンの影響などで炎症が起ると赤ニキビ。この段階になると、皮下組織も破壊されほじめる

アラサー女子を襲う
4大人ニキビ

資料提供: エテュセ

段階によって
ニキビは深刻度が
変わってくる!

ニキビの根本原因は、ターンオーバーの乱れなどによって皮脂や汚れが毛穴に詰まってしまうこと。白ニキビから膿化や発症によって黒ニキビ、赤ニキビになる。やがて化膿ニキビに。初期段階でケアすることが大切だ



2 洗顔しながら
素肌力を上げる実力派

クレンジング&洗顔を
一度にすませ、
肌のうるおいを守る

「洗顔アイテムを多く使えば使うほど、肌の天然保湿成分が失われます。クレンジングはジェルや乳液などのマイルドなタイプで、できれば洗顔料を兼ねているものを選びましょう」(片桐さん)。

乾燥すると肌から油分が出てきて、ニキビの悪化にも繋がるそう。ポイントメイクは部分的にオフするなど、肌の水分&油分キープを心がけて

2片桐衣理さん開発のメイクオフと洗顔料がひとつになったジェルタイプのクレンジング。保湿&エイジングケア効果も高い「エイ・イスベ」のクレンジングジェル。200g ¥780(税別) 美人製造研究所



浸透力にこだわった化粧水で うるおいを集中チャージ

大人ニキビは乾燥が一番の原因。「とはいえ、しっとり系ローションでも、1度塗りだと、肌に浸透していないこともあるので、ローションは2度、3度と重ねづけして、しっかりと水分補給をすることが大切です(片桐さん)。ローションをたっぷり含ませたコットンで軽く押さえるようにすれば、汚れも取れて一石二鳥!

乾燥が原因で起こる大人ニキビは、肌のバリア機能が低下し、水分が蒸発しやすくなることで起こります。乾燥した肌には、水分をしっかりと補給することが大切です。化粧水は2度、3度と重ねづけして、しっかりと水分補給をすることが大切です。また、化粧水は肌に優しく、刺激が少ないものを選ぶことが大切です。片桐さんは、乾燥を防ぐために、化粧水は2度、3度と重ねづけして、しっかりと水分補給をすることが大切です。また、化粧水は肌に優しく、刺激が少ないものを選ぶことが大切です。

大人ニキビ撲滅の自力ケア



手のひらでローションをしっ
かり塗り、押し込むように肌
につける。この作業をしっく
り2~3度繰り返すことで、
見違えるほどしっとり肌に

ローションをコットン
にたっぷり含ませ、肌
を押さえるようにつけ
る。ローションを含ま
せたコットンをフリー
ザーバッグに入れて外
出先でも水分補給を



- 1 ローションでしっかりと水分補給を、とくにニキビのできやすいお肌のラインを念入りに
- 2 スキンケアの最後に、ニキビ用コンシーラーを肌になる部分にポンポンと軽くたたき込む

片桐さんからのアドバイス

重いコンシーラーでニキビにふたをすると「詰まり」の原因になり、ニキビの影が濃くなります。ニキビ用の軽めのコンシーラーを選んで、赤みを自然にカバーしましょう。ケアとカバーが一掃にできて便利です

朝起きたら……の
ニキビ
レスキュー
ガード



「あごの赤ニキビを何とか隠したい!」

読者 井関亜紀子さん

引産・産科医 露谷航。「生理前になるとあごや頬にニキビがポツポツとニキビ跡も悩み」

さらに底上げ自力ケア



シートマスクをし、鼻から上と鼻から下をそれぞれラップで覆う。さらにその上からホットタオルを当てれば、あますところなく、マスクの有効成分を肌に入れ込むことができる