

スキンケア、食、生活習慣...etc.
美白の伝道師、片桐衣理先生がナビゲート!

「内外Wケア」がキーワード 美白ケア最新事情

2011

紫外線からも肌を守り、美白ケアも頑張っているのに、一向に薄くならないシミ。「一体どうすればいいの?」の疑問に、美容皮膚科医・片桐衣理先生が答えます。2011年最新美白事情とともに、先生自身の見聞するような白肌の秘密も一挙公開!

居座るシミには 内外からケアを



片桐衣理

かたがひ 衣理 / 美容皮膚科・内科医。衣理クリニック表参道院長。生まれながらの美容好きで、好奇心旺盛。スキンケアも顔面も自らが体験して納得するものだけを組合せるといふポリシーを貫き、美容ライターやモデル・女優たちから絶大な支持を得ている。著書「片桐衣理のキレイディクشنスキンケア」(しゅいん)も好評。

紫外線からも肌を守り、美白ケアも頑張っているのに、一向に薄くならないシミ。「一体どうすればいいの?」の疑問に、美容皮膚科医・片桐衣理先生が答えます。2011年最新美白事情とともに、先生自身の見聞するような白肌の秘密も一挙公開!

「シミって、クセになるんです。程度に留めてしまっても、「肌を守らなきゃ」とメラニンが大量発生しますが、その記憶から年たつても10年たつても残ってしまう。だから日焼けをしていなくてもメラニンが作られてしまうんですよ。しかも大量のメラニンによってターンオーバーも滞り、ますますシミが消えにくくなるという悪循環の事態!」

実は、最近の研究ではシミのある部分の表皮基底細胞は、常にメラノサイト刺激ホルモンは、常に発生するという報告もされています。つまり、いつまでも居座り続ける頑固なメラニンには、多角的に働きかける必要があります。まずは排出する力、皮膚内代謝(ターンオーバー)を上げてあげるのが大切。さら

にメラニン生成を抑制するだけでなく、メラニンを作る酵素やメラノサイトの働きを抑えるといった働きかけも大事です。もちろん肌機能を上げるためには、抗酸化対策も必要です」

片桐先生自身も、日焼け止めを使う、さまざまなアプロキシをもつ美白コスメを使う、肌の酸化をできるだけ抑えるなどのケアを欠かさないそう。さらに肌だけでなく、内側からのケアも「どんなにスキンケアを頑張っても、体の状態がよければ効果は半減です。上質な睡眠やバランスのよい食事、ストレッチなどの運動を取り入れるなどは基本中の基本。そのうえで美容サプリメントなどを取り入れるのもいいと思います」

メラニン生成の連鎖を断ち切るためには、ひと筋縄ではいかないことも確か。でも内外からの効果的な多角的な美白ケアが、明るさと透明感あふれる片桐先生の肌を見れば一目瞭然です。

本気でシミを 何とかしたいなら 内外ケアが必須

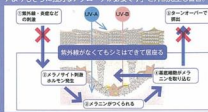
肌も体の一部なので、いくら一生懸命スキンケアを頑張っても体自体が元気でないと効果は半減する——それが片桐先生の考え。美白したいならインナーケアも同時にやりたい。「積極的に摂ったほうがいい成分は、抗酸化作用のあるビタミンC、E、古い細胞を入れ替える働きのあるビタミンA、免疫力を高めるビタミンBなど。特に抗酸化は美白、美白ケアを行ううえで必要不可欠です」。抗酸化力やビタミンCの600倍と言われる「フラバノール」。から有用成分を高濃度で抽出した「SGフラバノール」。など、今年出た最新の成分もチェックしたい。最新の研究では、シミの元であるチロシナーゼをブロックする機能があることも確認されている。

2011年は ダブルの美白 有効成分に着目!

「シミができるプロセスは複雑で、一環の美白成分によってもなかなか効果が出ません。美白有効成分が2剤以上入った医薬部外品で複合的なケアを」と片桐先生。たとえばシミの元となるチロシナーゼをブロックする美白有効成分「ルシノール」と、メラニン生成抑制に高い効果を発揮する美白有効成分「ルシノール」など、W主剤の美白コスメは今年の注目目。ふたつの美白成分の合わせ技によって、予想以上の効果を生み出してくれることも。

紫外線を浴びなくてもできる 居座るメラニンにも注意が必要です!

メラニンができるのは、紫外線などのダメージによって「メラノサイト刺激ホルモン」が発生するから。でも通常はできたメラニンは基底細胞に取り込まれ、最終的にターンオーバーによって肌の外に出される。ところが居座るシミの部分では、紫外線を浴びなくても常に「メラノサイト刺激ホルモン」が発生して、かつ、肌の活性低下によってターンオーバーによる排出も滞ることが判明。これではいつになってもシミがなくならないのも当然!「居座るメラニンには、通常の美白ケアよりもさらに強力なアプローチが必要です」と片桐先生も警告。





パーソナルトレーニングで健康とプロポーション維持

「トータル・ワークアウトにもう6年通っています。パーソナルトレーナーの池澤 聖さんは、私の体を知り尽くしている人。肩甲骨をまっすぐにするトレーニングで、姿勢が正しくなっただけでなく、おなかについた脂肪まで改善されました！体を動かすと血流がよくなるので、もちろん顔にも好影響が表れます。さらに「材料いれ」ことをしている」という意識がハッピーホルモンと云われるセロトニンを分泌させ、活力までアップ。と、とにかくイキツつめです！」



片桐衣理先生の白肌の秘密を誌上公開！

スキンケア、健康食品の摂取、美容医療など、ありとあらゆることを試してきた片桐先生が最終的にたどり着いたのは「表面的なケアだけではキレイにならない」という結論。ここでは肌の基本（ベース）を高めるためのテクニックを一挙にご紹介します。

美肌に必要な栄養素はジュースで一気にとる

「特に朝は、脳を活性化したいため、果物をしっかりとります。バナナやグレープフルーツ、キウイ、リンゴなどを水やレモン汁や酢、にんじり、パプリカなどの野菜と一緒にジュースにして飲むことが多いですね。味を調えるのは、きんごやちみつ、黒砂糖などで、ヨーグルトをプラスすれば整腸効果もあるのですねです。サプリメントは、抗酸化作用を養って選んでいます」



片桐道 朝のジュースレシピ

材料の果物や野菜と一緒に、水や氷を入れてミキサーにかければ出来上がり！

果物の色素にはリコピンなど美白の素が満載

（材料）
キウイフルーツ1個
グレープフルーツ1/2個
ヨーグルト200cc

ビタミンC&βカロチンで強い抗酸化力

（材料）
バナナ1本
キウイフルーツ1個
ヨーグルト200cc

生のビタミンC&Eがたっぷり！

（材料）
ほうれん草100g
りんご1個
レモン汁2個
はちみつ適量



スキンケアのポリシーは必要なものを必要なだけ

「スキンケアはいくらでも種類のあるものを使ってもいいから、必要最低限で済ませようと思うことが大切。私が最も重視しているのは、クレンジングからロションまでのプロセス。これを10分くらい時間をかけて丁寧にやる。その後はサッと乳液や美容液、クリームを塗って終了です。いくら優れた美白成分でも、肌に水分がないと浸透しにくくなります。まずは保湿を徹底して行うこと」

外出先でも肌には常に水分補給を

「乾燥した肌には美白成分も入りにくいので、保湿ケアは欠かせません。肌が乾いたかと思ったときには、すぐにうがいや水を飲むことが大切です。私の場合はお気に入りの化粧水をコットンに含ませ、ジップロックに入れて常に持ち歩いています。お化粧直しの前に使えば、ファンデーションのノリもぐっとよくなるんですよ」



ゴマをもち歩いて常に代謝アップを心がける

「代謝を高める効果のあるビタミンEを多く含むゴマは、私にとってなくてはならない食物のひとつ。常にもち歩いて、サラダやごはん、お味噌汁など、いろいろなものに付けていただきます。肌にいいだけでなく、料理の風味もアップするのでオススメです」

