40代に効くお値打ち美白からスター美容液まで

シミ・くすみを消す！予算別「大人の美白」

GLOWでは予算別に美白コースを提案します。ふだんのお手入れにはリーズナブルなコースを、ここぞという月にはラグジュアリーコースにどかんと投資、なんていう使い方も可能です。最新美容コスメからサプリまで、40代こそ本気美白を実現しましょう。

撮影＝山口恵史（商品イメージ）、相沢千冬〈Qs'〉（商品）、岡本あゆみ（取材）　スタイリング＝郡山雅代　取材・文＝今井 恵

40代美容のプロを緊急招集 2012年春夏の美白予算委員会

平 輝乃さん
美容エディター&ライター。久しぶりに前髪ダウンスタイルが女らしいと好評。髪型はつくづく大切だと実感。

片桐衣理さん
衣理クリニック表参道院長。「今年は大人気の美白無針メソをさらにパワーアップする予定。請うご期待！」

入江信子さん
ビューティエディター。確かな理論とわかりやすい解説で、さまざまな女性誌に執筆&コメントを寄せている。

中嶋マコトさん
モデル・ビューティジャーナリストのほか、アロマ・アドバイザーとしてセミナーの講師も務める。

エイジングを見据えた美白製品が増えた

片桐衣理さん（以下、片桐） 今年の美白の新製品には、何か大きな傾向はありましたか？

入江信子さん（以下、入江） 化粧品による美白は、ある程度の水準までいっているんです。だから軸となる方法に加え、あれこれの手段でシミを防ぐことを追求しているといった印象を感じました。

平 輝乃さん（以下、平） ここ数年の大きな美白の捉え方の変化ともいえるんですが、紫外線以外にもストレスや糖化など、シミにはほかの原因があるとわかってきたということがありますね。

入江 40代にはうれしいことなんだけど、エイジングを見据えた美白製品が増えましたよね。

平 つまりシミの原因がストレスであったり、加齢によって肌が黄色くくすんでくる、エイジングにごり（キーワード①）のようなものだったりするからですね。

入江 美白しながら、ほかの肌悩みも一緒にケアできるようになりましたし。

片桐 確かに40代には、シミ以外の肌の悩みも多いですからね。

編集部 一般的なシミといわれる老人性色素斑とホルモンが原因といわれる肝斑の違い（キーワード②）がわからない人もいます。

片桐 年齢に関係なく、紫外線を浴びたことによって皮膚が老化し、現れてくるものが老人性色素斑。一方で肝斑は原因そのものが明解ではないシミ。頬の高い部分に両側性で出るといわれていますが、フェースラインに出ている方もいます。シミ自体はわりと輪郭がぼやけているのが特徴です。

中嶋マコトさん（以下、中嶋） 老人性色素斑も肝斑も選ぶ美白化粧品は同じでいいんですよね？

片桐 はい、同じです。

平 美白をとことん実行したいと思っても、みなさんそれぞれ予算もありますよね。

入江 予算が限られている中で選ぶとしたら、まず投入すべきはUV

2012年MY美白プランはコレ！

先日、肌診断機で「見えないシミの卵」をたくさん見て衝撃を受けたので、そのシミをなんとか顕在化させないのが目標。美白成分が濃厚な美容液とUVは最重点アイテム。また美白のベースとして、保湿と血行促進も不可欠。夜のパのリッチなクリームとマッサージ、ビタミンCの内服は欠かしません。

隠れたシミを顕在化しない！美白&保湿と血行促進も

私の美白は「防ぐ」ことから始まります

2012年MY美白プランはコレ！

シミはまず作らないことが美白の大前提。そのためにはUVアイテムをきちんと使う。さらに紫外線を浴びてしまったと感じたら、即美白効果のあるシートマスクで鎮静します。それだけでなく日傘、サングラスなどで全方位から紫外線を防ぎます。プラスおしゃれ心を忘れないこと！ これも重要です。

1 話題の「エイジングにごり」って何？ Key word

エイジングにごりの進行をイメージした合成画像。いちばん左を25歳とした場合、いちばん右は見た目年齢が42歳という結果に。（資料提供：ポーラ）

加齢とともに肌に現れる、何ともいえない肌全体の黒ずみや黄ばみ。ポーラではメラニンと糖化による肌のにごり。マックスファクターではキメの悪化や角層の乱れなどによる現象と考える。

2 肝斑と老人性色素斑は違うんです Key word

上・老人性色素斑（日光黒子）
下・肝斑　どちらもイメージ画像
（資料提供：第一三共ヘルスケア）

シミの中で最も多いのが、紫外線がおもな原因といわれる老人性色素斑（日光黒子）。ホルモンが原因といわれる肝斑は30～40代に発生しやすく、目の下に左右対称に現れる人が多いとされる。

3 まずいちばんに投入すべきはUVケア Key word

日々の紫外線ダメージから肌を守るということは、シミはもちろんのこと、あらゆる肌老化を防ぐ最も有効なスキンケア法。最近のUV下地は軽く、のびがよく、ファンデーションの仕上がりもUP。

2012年MY美白プランはコレ！

毎朝欠かさない、手作りのフレッシュビタミン&アミノ酸ドリンクを継続しつつ、クリニックでの美白点滴の内側治療と、シミに有効成分を直接注入する美白メソ（美白注射）で肝斑を退治したい！とはいえ、趣味も大切。UVケア製品や紫外線対策をきちんとして、完璧な美白ゴルフプレー術を確立します。

美肌ドリンクに加え、点滴や美白メソ。内から外から完璧美白

Vケア（キーワード③）だと思うんですが。

片桐　はい、そのとおり！

中嶋　まずはいかにシミを作らないか、ですものね。

平　防がないで紫外線を浴びていたら、いくら美白してもダダ漏れ。

全員　（笑）おっしゃるとおり！

片桐　患者様でも「お化粧はしているんですが、日焼け止めも使った方がいいですか？」と聞いてこられる方がまだまだいるんですよ。

入江　UVケアと合わせて、あと一品選ぶのは何か？　と聞かれたら、個人的には美容液かな。やはり成分がいちばん濃縮されているし。

片桐　日頃使っているスキンケアに一品だけ加えやすいですものね。

中嶋　どうしてもこのシミが嫌！と、目に見えるターゲットがある人にはスポッツケアもおすすめ。

入江　美白は「消す」と思って使うと効果がすぐに現れず、辛くなってしまうから「予防する」と思って使うべきだと思います。

中嶋　やはり継続使用が大切。そのためには香りやテクスチャーも美白製品選びには大きな要素だと思います。好きこそが、美白の継続なり（キーワード④）では？

平　美白って、ちょっと使っただけでは効果はわかりませんからね。

片桐　やはり肌は化粧品のお手入れで育てるものなんです。

平　育てるといえば、日頃まったく肌にかまわず、気になるものができると美容皮膚科に駆け込んで、それで満足している人もいますね。

片桐　いらっしゃいますねー。

平　気になる部分だけ取っても、美肌になれないと思うんですが。

入江　至近距離で肌を見るのは自分だけ。ほとんどの人は1m以上離れた位置から見ているのだから、ピンポイントより全体の肌トーンをあげないと美肌には見えません。ところで最近の外資系の美白は美容皮膚科を目標（キーワード⑤）にしていますね。

平　クリニックとかヘレナとか、ジバンシイもそうかな。

片桐　確かにそういうキーワードをよく耳にしますね。

入江　目標設定や美白意識をすごく高く持つという意味では、すごくいいと思います。昔は何となくしか効かなかった美白アイテムが、シャープな効き目になってきたのは、そういう高い目標の製品開発の方向性があるからだと思います。

中嶋　コストパフォーマンス面で選ぶとしたら、医薬品を作っている製薬会社のコスメ（キーワード⑥）かな。医薬のノウハウが投入されているだけに、リーズナブルでいい製品が多い気がします。ただ無香料が多いのが気になります。安全面重視も理解できますが、私は美白と直結はしないにせよ、上質な睡眠を取ることでもシミの出現は防げる（キーワード⑦）と考えるだけに、香りとかテクスチャーも重視しています。

入江　美白製品の幅が広がっただけに、あらゆる選択肢がありますね。

平　予算が少ないのなら高価なものをちびちび使わず、安くても継続して適量使うことが大切。大手メーカーの廉価ラインはおすすめ。

入江　2万円以内で考えるのなら、1万円前後の美容液とUV、そしてあとお好きな一品などを選べるのではないでしょうか。

洗顔やマスクで夏の皮脂ぐすみ対策　集中美容液も加え、シミ予備軍は叩きます

2012年MY美白プランはコレ！

夏になると皮脂ぐすみが現れるので、美白の洗顔や塗るマスクを定期的に取り入れるつもり。頬全体にうっすら広がるシミ予備軍にはSK-Ⅱやゲランの集中美容液を夏前と夏の終わりに導入して、叩く作戦。今年はライン使いすると一気に肌が冴える、相乗効果を感じられるものが多い気がします。

こんなご時世ですから…
本気の美白をお得プライスで

予算TOTAL
5000円～1万円コース

まずはUVケア中心に美白予算を組み立てる

入江　限りある予算の中で美白を考える時、まずは選ぶべきなのはUVケアだと思います。

中嶋　私も同感。いかにシミを作らないか、黄ぐすみを作らないか。そのためには紫外線から肌を守ることですから。

入江　最近の美白アイテムはアラウンド3000円のものでも保湿力が高まり、本当に使いやすい。昔、私たち美容ライターは冬の乾燥が強い時期に美白アイテムを試さなきゃいけなくて、肌がすごく辛かった（笑）けど、今は大丈夫。

中嶋　1本で美白と保湿が一度にできるものは時短派の方におすすめ。美白予算をコスメだけでなく内服に回すのも賢い選択だと思います。

平　ドリンクも増えましたよね。こういうものは排出美白（メラニンの排出を促す）なんですか？

片桐　そうですね。血流に入って作用しますから。

入江　食生活に気をつけても、ビタミンCなどが足りない？

片桐　現代の食生活ではむずかしい。血圧と同じで体調によって、栄養を吸収できる力も違うんです。だから補助食品は必要。

平　毎日とった方がいいですか？

片桐　毎日が無理なら、美白意識をアゲる気分で週に2回でも十分ですよ。

平　週に2回、スタバの代わりに美白ドリンクですね（笑）。

全部アラウンド3000円以下!

40代も満足のお値打ち美白

大手メーカーや製薬会社のお値打ち美白は、成分も実感があるものが多いのでおすすめ。保湿、エイジングケア効果も期待できるのがうれしい。

¥965円

肌を傷つけずにやさしくマッサージ&洗顔でくすみ知らず!

低刺激処方ながらも、シミのできにくい肌に

2タイプをそろえ、肌状態に合わせて使い分けても

¥1785円

¥1260円

エイジングを美白のお値打ち新ライン

¥798円

高いUVカット効果でもみずみずしい感触

¥1253円

¥1360円

¥1950円

紫外線から肌を守り、さらになめらかに

¥1150円

配合とろみがうるおいで包み、しっかりガード

紫外線から肌を防ぎつつ、しっかり美白

毎日続く価格で選ぶ

美白サプリ&ドリンク

美白サプリ&ドリンク
美生活ガイドは肌に含まないものは、サプリメントやドリンクで補給

¥1989円

肌内からインナーケアで透明感ふっくら肌に

¥1260円

ビタミンC1000mg&美肌ミネラドリンク

¥1058円

紫外線が強くなる前に、その日焼けはカネボウ

予算0円! 美白のための生活習慣

1 日焼け止めは一年中&朝から

ちょっと洗濯物を干すからと油断せず、日焼け止めは朝から塗りましょう。パウダーでもファンデーションでも下地でもよくSPF20程度で十分。不可能なら頬骨まで隠れるマスクと帽子を。

2 シャワーでなく毎日入浴を

全身を温めて、血液やリンパの流れを促し、皮膚代謝をあげて色素を溜めない肌にするためです。半身浴をしたり、カイロを貼って全身を温めるのもおすすめです。

3 食生活が不規則ならば、ビタミンABCE、アミノ酸

忙しい女性はサプリメントで取るのもおすすめなのですが、ビタミンAはうなぎ、Bは豚肉、Cは緑黄色野菜、Eはアーモンド、アミノ酸は卵などで摂取できる。

4 洗顔などのお手入れはこすらず置くように

マッサージにせよ、洗顔にせよ、こすりすぎは皮膚に色素沈着を起こす原因になるので注意を。特に皮膚の薄い顔は、洗顔料の泡をしっかり泡立て、泡が残らないようしっかり洗い流して。

スポッツケア、スペシャルケアも
プラスしてもっと美白！

予算TOTAL
1万円〜2万円コース

アスタリフト ホワイトニングマスク
1枚 1680円

贅沢マスクでシミがケアしやすい肌にも徹底的に美白して

ランコム UV エクスペール エッセンス イン BB
5460円

万全の美白対策が望める BBクリームが登場

30mL（ランコム）SPF50、PA+++の紫外線や汚染物質からの高い防止効果を持ちつつ、カバー力のあるベージュカラーがくすみや毛穴を目立たなくし、ファンデーション下地にも最適。

片桐先生

しっかりした防御効果を持ちながら、メイクを邪魔しない軽いテクスチャーが何より優秀。

エスト ホワイトニングフォース ナイトエマルジョンβ
6825円

夜のお手入れに心強い、うるおいと美白を同時に！

エンドルフィン・ワイル フォー オリジンズ ブライトニング トリートメント ローション
250mL

TOTAL
1万9215円

継続美白は香りを重視 クリニックも有効利用

中嶋　美白って即効果がわかるものではないから、とにかく使い続けることが大切ですよね。そういう意味で、ロクシタンやオリジンズのような香り重視のコスメが私はおすすめ。

入江　でも、明日までに少しでもくすみを解消したいって時もある。そんな時はマスクかマッサージね。

平　アルブランは洗顔とマスクがひとつで使いやすかった。

中嶋　少しでも紫外線を浴びちゃったなと思う日は、即マスクで鎮静。そうすれば、メラニンの活性が少しでも防げるはず。

平　色白の人は、気になるシミが出てきたらスポッツ美白でもいいかもね。

中嶋　ペンタイプは使いやすく、新製品は必ずチェックしています。

入江　でもどうしても気になるシミができちゃった人は、美容皮膚科を上手に利用するのもおすすめ。

片桐　確実に消せますからね。

平　最先端のシミケアは？

片桐　うちでは美白メソ。シミに直接有効成分を注射します。皮下まで刺し、抜きながら少しずつ成分を入れるから各層にまんべんなく。平均3回で、ほとんどのシミが消えますよ。注射が苦手、もう少し手軽に、という人には無針メソもおすすめです。

入江　40代になったら行きつけの美容皮膚科を持つ、が大人の常識となりつつありますよね。

1万円以内のスペシャルケア 2

紫外線を浴びたら、即マスク

うっかり紫外線を浴びてしまった日は、手軽なマスクで即応ケア。
メラニンを定着させないことが美白への近道

3775円

6300円

紫外線ダメージを受けた角質層を即ケア

忙しいときに手っとり早い1品3役の美白ケア

3570円

9450円

美白とともに素にエナジーチャージも

濃厚な美白成分を肌の奥までしみわたる

1万円以内のスペシャルケア 1

気になるパーツを狙いうち!

色白の人はどうしたら望ましいか……。ならば、そこだけ徹底美白するのもひとつの方法。忙しくて、肌もとの乱れもチェック!

6300円

塗ったらすぐさみなども、ダブル処方で速やかに効く

7980円

肌もとが明るいと、顔全体に華やぎ!

9450円

デコルテが美しいと、顔が明るく見える!?

8400円

名門クリニックの施術のノウハウを化粧品に反映

医療のチカラで美白したい! クリニックHOW MUCH?

電気で成分の通り道を作り、美白有効成分を大量導入

痛みなし、くすみ一掃

無針メソ for FACE

1万9845円(初回トライアル)

座談会に登場の片桐先生のクリニック。「本当は美白メソが一番だけど、お値段が手頃で痛みがないのでビギナー向け」とおすすめいただいたのが無針メソ。その名のとおり、針を使わず、先生オリジナルの美肌成分を、特殊な電気パルスで角質層に成分の通り道を作り、イオン導入以上の力で深部まで浸透し、肌のくすみやシミを一掃する。

衣理クリニック表参道

DATA:
東京都港区北青山3-5-30
入来ビル4F・5F
☎03-5786-1155(初診の場合) 受付時間 10:00〜19:00 休水・日曜

BEFORE

肌に出ていた赤みが消え、色ムラがなくなってトーンアップ。くすみは一度でも消えるが、2週間に一度の治療を10回ほど続けるのが美白の理想。

AFTER

3

ローラーで有効成分を押し込む

電気パルスのローラーで肌の深部に大量の有効成分を導入。導入後は成分をハンドマッサージでなじませる。

2

電気パルスで成分の通り道を

背中に通電パッドを貼り、特殊な電気パルスで細胞と細胞の間を一時的に開き、成分を浸透させる通り道を作る。

1

オリジナルの美容成分を塗布

トラネキサム酸、ビタミンC、ヒアルロン酸、セラミドなど、患者の肌状態に合わせてをブレンドしたものを塗布。

Qスイッチアレクサンドライトレーザー

5mmで1万5000円

最新の高機能美白成分を贅沢に
配合したラグジュアリー美白

予算TOTAL 2万円以上コース

ポーラ ホワイトショットCX

1万5750円

最先端の美白理論と なじみやすい感触が魅力

〈医薬部外品〉25mL（ポーラ） メラノサイトを活性する因子ADMを発見し、メラノサイトの肥大化によって大量のメラニンばらまきから起きるエイジングにごりに着目した美白美容液。

片桐先生

肌にすーっと入っていくテクスチャーが軽快で、成分の研究結果にも興味津々でした。

パルファン・クリスチャン・ディオール スノー ホワイトニング ローション 2

6825円

アイスランドの水が、保湿力と美白力を向上

シャネル ル ブラン クレンジング ジェル オイル

6300円

肌の上で感触が変わり、メイクをすっきり落とす

TOTAL 2万8875円

美白といえば美容液 集中ケアも試したい

入江 あらゆる美白アイテムを試している立場からいうと、やはり値段が張る製品はそれなりに効くと思います。なんせ、研究開発にはお金がかかるものだから。そういう意味でGLOW世代は、思い切ってランコムやディオールなど、ハイブランドのいいものを1本選んでもいいかもしれない。

平 今年の美白製品は、ライン使いすると相乗効果でさらに効き目がアップするものが多い気がします。たとえばポーラの白B.A.やシャネルのル ブランシリーズのように。

中嶋 美白製品の保湿力があがったから、余裕がある方はラインで使ってもいいかもしれませんね。

平 私は夏の初めと終わりは集中ケアを導入して徹底美白もするつもりです。

入江 それ、いいね！ 結局成分から選ぶとしても、意外にも昔からのコウジ酸やルシノールやビタミンC、m-トラネキサム酸などは侮れないものだし。

片桐 美白メソでシミに注射するものもビタミンC、トラネキサム酸、ビタミンB群やプラセンタといったものですもの。

平 さらに余裕のある方はホテルのスパを利用しては？ きれいになるには気分をアゲることも大事ですよ。