

シミが濃くなる、体中がかゆい、汗が突然噴き出る

# 「更年期肌」の症状に効く 解決法をお聞きします

Q このところ急に濃くなった  
シミや肝斑を治す方法はありますか？

A シミや肝斑の攻略にはビタミンCが不可欠。  
塗る、飲む、注射の三種の治療で薄くなります — 亀山孝郎先生

更年期を快適に乗り切るには、日常的なビタミンCやミネラルの補充、精神的なリラクゼーションがとても重要。シミ・肝斑対策には、スキンケアで肌には美白成分を補充し、体内にはビタミンCを補充して、細胞の代謝低下を防ぐ方法が効果的です。

ビタミンCは一日1〜2g、疲れしているときは3g程度が必要。サプリメントや食事で摂取する方法もありますが、まず腸管に吸収される必要があります。もう一つ、効率よく肌に届けるにはビタミンC注射が最も効果的です。またビタミンCだけを単体で大量に体内に入れるより、ビタミンBとE、グルタチオンやアミノ酸をバランス

## ビタミンCの導入できずかなく



1 高濃度のビタミンCをたっぷり塗ったシートマスクを顔全体に貼ります。ビタミンCが肌表面から浸透し、シミや肝斑を薄くします。また、肌の保湿効果も高まります。



2 イオン導入器で高濃度のビタミンCを肌の奥まで届ける。高濃度のビタミンCが肌の奥まで届くと、シミや肝斑を薄くします。また、肌の保湿効果も高まります。



3 肌の奥まで高濃度のビタミンCが浸透すると、シミや肝斑を薄くします。また、肌の保湿効果も高まります。

## 「更年期肌」対策のスペシャリスト



久岡昌史  
モデル/朝 沙耶



中村あづさ  
モデル/伊 沙耶



佐藤あづさ  
モデル/伊 沙耶



主 持 志 志 夫  
モデル/伊 沙耶



片桐衣理先生  
モデル/伊 沙耶



片桐衣理先生  
モデル/伊 沙耶



亀山孝郎先生  
モデル/伊 沙耶

よく配合し一緒に体内に入れたほうが肌で感じる改善効果は高いのです。ビタミンCは肝臓に負担をかけることもあまりなく、安全なものです。更年期に急に濃くなるシミや肝斑を確実に薄くするので、ビタミンCを日常的に十分摂取すると思えば、透明感のある肌が維持できると考えます。

有効力のある肌濃度  
ビタミンCも3%射



ビタミンCの作用を確実にするのが  
アミノ酸もアラスすればさらに強力

ビタミンCは、アミノ酸と結合して吸収しやすくなり、さらに効果が高まります。アミノ酸は肌の細胞を再生させる働きがあり、ビタミンCとアミノ酸が結合することで、アミノ酸の働きがさらに高まります。

## A<sup>2</sup> 女性ホルモンの影響で急に濃くなるシミや肝斑には、 美白成分のコウジ酸やハイドロキノンを効きます

片桐衣理先生

更年期になるとターンオーバーが遅くなり、メラニンも肌に居座ったままになります。女性ホルモンのアンバランスが誘因といわれている肝斑は閉経後に薄くなるはずなのですが、実際にはメラニンを含んだ古い角質が正常にはがれ落ちないためにシミとなって残るのです。

シミのホームケアには、コウジ酸やハイドロキノンを、美容医療でも使われる美白成分を配合した化粧品が効果的です。二四時間肌の中で美白成分が働くように、一日一回、

朝晩のスキンケアで必ず使うことが大切。さらに日中は、紫外線防止用にサンスクリーン効果のある化粧品を塗るのが常識です。

シミの中にはメラニンの過剰発生が原因ではなく、角質が厚く重なり、シミのように見えているものもあります。触れると表面がざらざらしているのがこのタイプで、美白成分は効きません。治療方法は今のところレーザなどで削るしかなく、放置するとイボのようになるので、早めに皮膚科で治療しましょう。



美容医療でも使われる美白成分  
ハイドロキノンを配合

美白成分であるハイドロキノンは、肌のターンオーバーを促進し、メラニンを分解して肌の表面を滑らかにします。また、肌の細胞を再生させる働きがあり、シミや肝斑を薄くする効果があります。

より早く白さを  
実感できるコウジ酸の  
美白美容液

コウジ酸は、肌のターンオーバーを促進し、メラニンを分解して肌の表面を滑らかにします。また、肌の細胞を再生させる働きがあり、シミや肝斑を薄くする効果があります。



Q 全身がカサつき、極度にかゆくなり、  
なんとかこのかゆみを抑えられませんか？

A' バリアとなる細胞間脂質が少なくなるのが、かゆみの原因。  
高保湿クリームでしっかり保湿を——片桐衣理先生

更年期に入ると代謝が落ち、肌のターンオーバーが遅くなっていきます。水分保持能力も低くなるために、乾燥して角質細胞が反りかえり、角質層と角質層の間に隙間ができるのです。ここからバリアの役目を果たす細胞間脂質が流れ出てしまうために、さらに肌の乾燥が進むばかりか、外界からの刺激も肌の中に直接入ってくるので、かゆみやヒリつきを感じることになります。この場合、かゆみを抑えるためには、水分と油分がバランスよく含まれていて、天然素材を配合するなど刺激の少ない化粧品を朝と晩、こまめに塗るしかありません。それでもかゆみがあるという人は、化粧品を塗った後に、上からワセリンを重ねて塗りましょう。肌の保湿効果がさらに高まります。

そしてもう一つ重要なのが、かゆみが出たときは極力かかないこと。かくとそこが炎症を起こすために、さらにかゆみが増すだけでなく、色素沈着にもつながるので要注意です。



保湿効果も高い  
メディカルハーブ  
配合クリーム

① バランスのとれた保湿成分、天然の保湿成分であるセラミドを配合したクリーム。肌を潤し、乾燥を防ぎ、かゆみを抑えます。② 天然の保湿成分であるセラミドを配合したクリーム。肌を潤し、乾燥を防ぎ、かゆみを抑えます。

Q ホットフラッシュによる頭、首すじ、わきの下などの大量の汗を抑えたいのですか？

A<sup>1</sup>

冷凍した保冷材を携帯して、首の後ろを冷やすとすっと汗が引き、気分も落ち着きます——佐伯チズさん

私の経験からいうと、首すじの後ろを冷やすのが、早く効く対処法です。汗は体温調節のために出るもの。首の後ろを冷やすと、脳が体温が下がってきた」と錯覚を起こして、汗が引いていきます。おすすめは、小さな保冷材を冷凍して、ハンドタオルで包みフリーザーバッグに入れて持ち歩くこと。家ではぬらしたハンドタオルを冷凍しておいてもいいでしょう。冷やしアイテム。を用意しているという心構えがあるだけで安心でき、たとえ汗が噴き出しても、慌てず汗を引かせたいからと、冷たい飲み物を飲むのは、逆効果になることもあるので避けましょう。



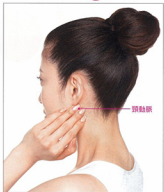
冷たいタオルをと、首すじに当てると、ホットフラッシュで発汗がおさまる

ほてってきたら、汗が出てきたと思ったら、タオルに包んだ保冷材や凍らせたハンドタオルを首の後ろに当てる。汗が引いてくるまで、当ててください。

A<sup>2</sup>

無理に抑えようとすると、心にかけてリラククスを片桐衣理先生

汗を無理に抑えようとするとかえって焦ってしまい、よけいに発汗することがあります。それよりも汗をかいても大丈夫なように、化粧水を含ませたコットンで「ジップロック」に入れたものや、「冷たいビタ」、ボディシートなどを持ち歩くといいですね。こまめに汗をふき取り、気



急な汗を素早く抑えたいときは頸動脈を指で軽く押さえると効果的  
耳の下あたりにある首すじの脈打っている頸動脈部分を、片側だけ指2本の腹で軽く押さえると、蒸が落ち蒸き汗が抑えられることがあります。

A<sup>3</sup> 軽い運動や呼吸を取り入れた運動で自律神経を安定させましょう——対馬ルリ子先生

ホットフラッシュは、自律神経の乱れが大きくなる要因となつて起きます。自律神経を安定的に整えるために自分でできることとしては、軽い運動がおすすです。例えば早歩きでもいいし、音楽に合わせて体を動かすエクササイズやダンスも効果的。また呼吸がいちばん

直接的に自律神経のコントロールに働きかけるので、ピラティスやヨガのような呼吸を意識する運動もいいですね。自律神経が鍛えられ正常に働くようになれば、突然大量に汗をかいたりほてるというようなホットフラッシュの緩和にも有効です。

Q 肌が敏感になり、下着が触れただけでちくちくします。赤く腫れることもあるのですが、解決法は？

A<sup>1</sup>

ホルモン補充療法と保湿&UVケアで外側からも皮膚をガード——対馬ルリ子先生

皮膚の上を小さな虫が這っているようなザワザワとした感覚は、**蟻走感**。といって更年期の肌によく見られる感覚です。これは皮膚自体のバリア機能が低下し、感じになっていることに加え、自律神経のパランスの乱れも一つの原因です。自律神経を落ち着かせるにはホルモン補充療法が有効ですが、加えて、基本として毎日のスキンケアで水分と油分をたっぷり肌に与えることが大切。さらにうっかり浴びてしまう紫外線が肌を敏感にしダメージを促進してしまいうちも多いので、家の中にいるときもUVケアを心がけて肌をしっかり保護してください。

A<sup>2</sup>

消炎・保護作用のある「オロナイン<sup>®</sup>日軟膏」を水で薄め塗ります——佐伯チズさん

かゆみがあったり、細度に乾燥しているとき、私は「オロナイン日軟膏」で保護します。強い成分が入っていないので、敏感になつている部分に使っても大丈夫。消炎作用があるから、下着でかぶれたあとが残るのも防げます。こうした万能薬の一つ持っているのと安心できます。ただし、そのまま塗るとのびが悪いので、水で薄めて使いましょう。ベタベタしなくなるし、塗った後の肌もツルツとして心地い。かゆみや乾燥している部分を、夏なら冷たいタオルで冷湿布、冬なら温かいタオルで温湿布して、水気が残っているうちに薄めたオロナイン日軟膏を塗ってケアしましょう。

A<sup>3</sup>

下着の着用前にもボディクリームを塗って肌を保護しましょう——片桐衣理先生

肌のバリアとなる細胞間脂質や肌の水分の蒸散を防ぐ皮脂が少なくなっているため、かぶれやすい状態になっています。そこを下着などで摩擦される、かぶれや赤みが起こります。これを防ぐには、まず下着を天然繊維にすること。化学繊維は肌への摩擦が高いため赤くなりやすいのです。またお風呂上がりだけでなく、朝、着用前にもボディクリームを塗ると、保湿剤や油分で肌が保護されるため赤みやかゆみが防げます。また下着のこすれは肌に炎症を起こし、色素沈着へとつながるので、美白化粧品でしっかりとケアしましょう。



自分の肌にあった万能薬が一つあると安心  
保湿剤や油分で肌のバリア機能を高め、かぶれや赤みを防ぎます。



専門サロンでも活用されている  
肌にやさしい保湿ボディクリーム



Q ひじ、ひざ、かかとなどの皮膚が硬くなります。  
なめらかに美しく保つ方法はありますか？

A<sup>1</sup> 硬くなった部分をピーリング効果のある  
化粧品でケアすると、なめらかになり  
黒ずみのない肌が甦ります——片桐衣理先生

硬くなったひざやひじ、かかとの皮膚を柔らかくするには、ボディクリームなどを塗りこめ、保湿することに加え、硬くなった角質を取るケアも積極的に取り入れましょう。

皮膚を早く柔らかくしたいときは、保湿ケアの前にA日Aやサリチル酸などのピーリング成分配合の化粧品を使用してみて

ください。穏やかに不要な角質を取り去るので、次に使う保湿剤の効果がアップします。粒子の細かいスクラブも効果的。粒子の粗いものは敏感な肌を傷めるので避けましょう。

こうしたお手入れを続けても、なかなか柔らかくならないのがかかとです。柔らかなかかとを保ちたいのなら、クリームを塗

るだけでなく、なるべく靴下をはいてください。靴下で足先を温めることで血行が促され、新陳代謝がよくなり、驚くほどかかとが柔らかくなります。特にかかとが硬くなる冬は、靴下をはくために、一つ大きめサイズのブーツを用意して。夏も素足にサンダルとりは、靴下と靴で

過ごすことをおすすめします。

A<sup>2</sup> 保湿クリームを塗った後に  
有効成分をさらに浸透させる  
ため、アルミパックスを——佐伯マユさん

硬くてゴワゴワしてきたひじ、ひざ、かかとのケアには、丁寧に汚れを落とす後の保湿が何より大切です。更年期は水分が不安定になりがちで毎日のケアが面倒に感じられることもあり、家にある道具を使ったり、とても簡単に効果の高いケア方法を一つご紹介します。

は、まず足先の表裏全体に保湿クリームをたっぷり塗り込み、次に足先全体をラップで覆い、その上からアルミホイルで包みます。最後にシャワーキャップをかぶせることで、体温により保湿成分の浸透が高まります。そのまま一〇分〜三〇分おいて、はずせば、気になる足先がツルツル、すべすべに。



ピーリング化粧品をがびんに塗る

左：ピーリング剤がアロエエキス配合の保湿剤と併用する。右：ボディクリームを塗る。どちらも保湿効果が高い。ボディクリームは、アロエエキス配合の保湿剤と併用する。保湿効果が高い。保湿剤は、アロエエキス配合の保湿剤と併用する。保湿効果が高い。



ピーリング化粧品を選ぶ際はパッチテストで肌の相性を確認

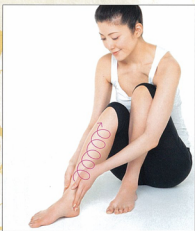
適切に使えば効果を得る。使う際はパッチテストで肌の相性を確認。使用前に腕の内側などの柔らかい肌に少量をなじませて1日おき、反応をチェック。



気が向いたときに週1回程度、スペシャル保湿ケアですべすべ肌にお風呂上がりや足湯の後などに行くと、保湿成分の浸透がよくさらに効果がアップ。無理に毎日行わなくてよいけれど、続けるとうず効果が実感できます。

Q 下半身が驚くほど冷えています。  
この冷えをなんとか解消できませんか？

A<sup>1</sup> エッセンシャルオイルの香りとマッサージで、  
副交感神経を優位にし、血行を  
促進して下半身を温かく—マミレワイさん



入浴タイムの足マッサージで血行を促進

入浴時のマッサージを習慣にすれば、血行がさらによくくなります。両手のひらを足に当て、足首からひざ上へ小さな円を描きながらゆっくりと優しくなで上げて。心地よく感じるまで繰り返しましょう。

血行アップが期待できるバスグッズ



塗ってください。そのままお風呂

に入り、足首から上へ、手で円を

描きながらなで上げていきます。

体に塗ったオイルが、そのままバ

スオイルになるうえ、精油とマッ

サージ、入浴による血行促進効果

で下半身の冷えを解消するだけで

なく肩こりや肌の乾燥、かゆみな

どもケアできます。

A<sup>2</sup> 簡単な運動や足浴で末端の  
血流を上げると下半身の  
冷えが予防できます—片桐表理先生



手足を上上げてブラブラと  
するだけで末端の血流がアップ

片桐先生おすすめの冷えの予防法は、ブラ  
ブラ運動。仰向けに寝て手と足を真上によ  
び、ブラブラと動かします。末端にたまる  
た血液が心臓へ戻り、血流が高まります。

例えば、入浴時にシャワーだけで  
なくきちんと湯船につかるとか、  
足浴など、日常生活のちょっとした  
見直しで、末端の血流は変わって  
きます。足が冷えてなかなか眠  
れないなら、仰向けになって両手  
と両足を上へ伸ばしてブラブラと  
せましよう。血液が心臓へと戻る  
ので、血液がよくなるだけでなく、  
むくみにも効果的。足の腫脹がく  
つかりと浮き出る静脈瘤を予防す  
る効果もあります。手足を同時に  
上げるのがつらい人は、手と足を

交互に行ったり、心臓より少し高  
い位置で行ってよいでしょう。  
朝なら、大きく伸びをしたり、  
腰をひねったりして、筋肉を伸ば  
すストレッチを、三分から五分程  
度でも十分効果が得られます。  
日中も、冷えを感じたら手足の  
末端から心臓に向かってさすり上  
げるだけでも血流がアップします。  
こまめに行うことでめぐりのよい  
体質に変わり、更年期に多い慢性的  
な下半身の冷えを予防して快適  
に過ごせます。