シワ、たるみ、ストレートネックの悩みに答える

首美容を始めよう

photographs:Umi Fulford　illustration:Mariko Tanaka　text:Kozue Mabuni

衣理クリニック
表参道 院長
片桐衣理先生

教えてくれた方

片桐先生：数ある美容皮膚科の中でもひときわ首や手などのパーツ美容に強く、施術も充実。高い美意識と技術、実は気さくな人柄も人気。
[illegible]先生：柔道整復師。痛みや運動障害の改善に明るく、スポーツ選手や芸能人の顧客も多い。近著に、『あなたの首の痛み・肩こりはストレートネックが原因です！』（永岡書店）。

顔のお手入れはしていても、意外と忘れがちなネックケア。
けれども、顔とひと続きなので、首をケアすると
顔のリフトアップや美肌にも、効果が期待される。
美と健康の近道になる首美容を今すぐ始めて！

きれいな首をつくるためのチェックリスト

□ **顔と同じくらい、首の肌にも気をつけていますか？**
——— フェイスケアしかしていない人は1へ

□ **パソコンやデスクワークが多いほうですか？**
——— 頭が重く感じる人は2へ

□ **首のシワの位置によって、不調の症状が異なることを知っていますか？**
——— 首にシワがある人は3へ

□ **顔だけでなく、首のむくみも感じていますか?**
——— むくみやすい人は4へ

□ **枕の正しい使い方を知っていますか?**
—— 枕は頭をのせるもの、と思っている人は5へ

□ **ストレスが首にも現れることを知っていますか？**
——— ストレスを感じている人は6へ

□ **姿勢と首の関係を知っていますか？**
——— 姿勢が悪い人は7へ

1 フェイスケアしかしていない人は 首の3STEPケアをトライ！

老化サインやシワを防ぐホームケアのコツとは？

「髪の生え際からデコルテまで手をかけるのが、正しいフェイスケア」と言うのは片桐衣理先生。首のケアは意識していない人が多いぶん、少しでもケアをすると違いが実感できるというから、やりがいもある。「首のお悩みでいちばん多いのが、シワ。首は前後運動が多いのでどうしても横シワが入りやすいのですが、極端な痩せ方をしたり50代くらいになって肌がしぼんでしまうと、縦シワも目立ってきます」（片桐先生）。シワを軽減するためには、日々のケアと、シワの原因になる動きや姿勢を正すことの両方が大切だという。「首の皮膚は薄くて乾燥しやすいので、折り目シワがつきやすいのです。皮膚の回復力のレベルが、首に折り目を刻んでしまう動きの頻度よりも上回っていればすぐに消えるはずなのですが、回復力が低下したり、もしくは折り目がつく頻度が増加したり、ふたつのバランスがくずれてしまうと、シワがくっきり」（片桐先生）

首は思った以上に古い角質がたまりやすい部分でもある。まずは角質ケアで肌をクリアに整えて、シワをピンとのばしたうえで、ふっくら保湿する3STEPケアが効果的。クリニックでもピーリングに始まり、ヒアルロン酸注射などでシワをのばしてから、イオン導入などで栄養を与える施術が人気だという。

これからの季節は紫外線ダメージも心配。ただし首にできる黒い斑点は、顔のシミとは性質が異なる。「首にできるのは『老人性疣贅』という皮膚代謝の低下によるイボの一種であることが多いのです。膨らみがあるのが特徴で、ほくろと同じようにCO²レーザーでないと除去できません。予防には紫外線対策のほか、角質ケアも役立ちます」（片桐先生）

STEP3
肌を育てる

STEP2
シワのばし

すぐにピンッと肌を張って形状記憶するような
シワ用や目もと用の美容液が、首のシワにも役立つ。
顔と同じように、化粧水のあとに使うとさらによい。

6 ボトックス類似成分が、肌をストレッチ。瞬時にゆるみが引き締まるようなリフト感も。イースペシャル ドクター アイストレッチ セラム（18mℓ）￥6,000／美人製造研究所

STEP1
角質ケア

プロの手を借りるなら
サロンドール マ・ボーテ

5 枕は首を休ませるもの。意外と知らない**正しい使い方**を確認

○ 正しい枕のあて方

× 間違った枕のあて方

PILLOWY café Luxe

こんなところに注意

- 何年も同じ枕を使い続けている
- 柔らかい枕が好き
- うつぶせ寝が多い
- 枕から頭が落ちていることがある

6 ストレスを感じている人は**ニキビと食いしばる癖**を治して

3

大人の女性は顔の輪郭から首の上部、いわゆるヒゲゾーンにニキビができやすく、これも首の美しさに影を落とす。「ヒゲゾーンの赤ニキビは、ホルモンバランスの乱れが一因。ニキビ対策にはビタミンBやCが王道ですが、実は鉄分も有効です。酸素や栄養の運搬を促して肌代謝を活性化させ、自律神経を安定させる働きもあるので、ホルモンやストレスの影響を受けにくい肌に」(片桐先生)

寝ている間など無意識のうちに歯を食いしばる癖も治したい。「食いしばることで顔のエラ部分の筋肉が発達し、顔の横幅が引き下がったような印象に。すると、首も短く見えます」(片桐先生)。クリニックでは筋肉の「ボトックス注射」で対応できるが、リラックスする時間を設けたり、ストレス解消にも努めて。

3 片桐先生のおすすめ品。ほかの成分の影響を受けず、効率よく吸収されるヘム鉄を採用。ヘム鉄(90カプセル)￥4,500／美人製造研究所

7 姿勢が悪い人は整体で**生活習慣**から矯正

4・5

仲野整体 東京青山