

お肌の正しいケア方法、知っていますか？

# スキンケアQ&A

肌の不調まで。読者の皆さんから寄せられた悩みを、美容皮膚科医や  
きちんと手応えあるお手入れ法やアイテムの使い方を知って、いきいきとした肌でうらかな春を過ごしませんか。

なぜ50代の肌には  
不調が起こりやすくなる  
のでしょうか？

**A** 50代は体の機能が  
ガクンと衰える  
年代だからです

「まず50代の体全体としていえるのが代謝の低下です。それに伴って細胞の修復力が落ち、免疫力もダウンしやすくなります。肌においては、皮膚の組織を作り出している真皮層のコラーゲンやエラスチンの量が減少していき、水分を保つためのバリア機能が低下。水分が不足するとますます代謝が鈍くなり、ターンオーバー（肌の生まれ変わり）が正常に行われなくなってきました。そうなる则ち肌の細胞が貧弱になって結合力が弱まり、不要な角質はきちんと排液されず、厚く積み重なってゴワゴワ肌に見えたり目にはやつれたようになり、刺激にも弱くなってしまう」（片桐先生）

桐先生



## こんなことも知っておく

- 1 肌の水分が枯れる状態です。保湿は続けてください。トリアセリンは浸透しているだけで効果は薄いです。
- 2 保湿は細胞修復を促すこと。肌の年齢を人に見えないようにするのは、保湿が大切です。

「保湿は肌のバリア機能を高めることで、乾燥を防ぎ、肌の修復力を高めることに効果的です。トリアセリンは保湿成分ですが、浸透力が高いため、肌の奥まで届き、保湿効果があります。また、肌の修復力を高めるためには、ビタミンCやビタミンEなどの抗酸化成分を摂取することが大切です。肌の年齢を人に見えないようにするには、保湿だけでなく、肌の修復力を高めることが大切です。」

教えてくれたのは

片桐衣理さん 衣理クリニック長兼  
内科医として豊富な臨床経験ももち、健康ときれ  
いを両立した「幸せな抗老化」を提唱。

シミ シワ 乾燥 ……

# 50代からの

お手入れについての素朴な疑問から、年齢を重ねるにつれ気になってきた  
ビューティサイエンスの最前線に立つ肌のオーソリティがすっきり晴らします。

取材・文/石塚久美子



## ジェル

W洗顔を不要、ヒアルロン酸やコラー  
ゲンで保湿力を底上げ。イースペシ  
ャル クレンジングジェル 220ml  
7350円/美人製造研究所



「オイルクレンジングはダブル洗顔  
が必要のため、乾燥につながりや  
すくなりません。年齢を重ねてバリ  
ア機能が低下している肌には毛穴  
の汚れは落とすが保湿成分は残

**A**  
肌状態やメイクの  
濃さに合わせて  
使い分けましょう

クレンジングにはいろいろな形状が  
ありますが、年齢を重ねた肌に  
適しているのはどのタイプ？

る、洗い流すミルクタイプや、少量  
の油分が入ったジェルタイプをおす  
めます。(片桐先生)

洗剤は石けんフォーム状とでは  
どんな違いがあるのでしょうか？



## こんなことも知りたい!

- Q** クレンジングと洗顔はお風呂で  
行うのですが、湯上がりやすく  
保湿をしたほうが良いですか？
- A** そのままほうっておかず、  
速やかに保湿しましょう

「クレンジングをすることで肌の水分が奪われやすくなっ  
てしまうため、お風呂上がり後はできるだけ早く保湿をするこ  
とをおすすめします。(片桐先生)

## 乾燥

更年期以降、化粧品がしみるようになった。商品を選ぶときにどんなことに気をつければ良いでしょうか？

**A** 肌へのやさしさに配慮した仕様や成分配合を目安に

「乾燥肌は、肌の奥に必要な水分が不足し、肌のバリア機能を弱め、乾燥を引き起こす原因になります。化粧品を選ぶときは、肌の奥まで浸透しやすい水分の粒子が細かいものを。とろみがあるものより、さらさらとしたタイプのほうがうるおいが浸透し切ったかを確認しやすくなります」（片桐先生）

「アルコールフリー、無香料、無着色、無鉱物油など肌への負担が少ない低刺激性のお化粧品を選択しましょう。化粧水は、肌の奥深くまで浸透しやすい水分の粒子が細かいものを。とろみがあるものより、さらさらとしたタイプのほうがうるおいが浸透し切ったかを確認しやすくなります」（片桐先生）



こんなことも知りたい

- ① 化粧水は必ずお風呂からつけるものと、化粧水を使う前に、お風呂に入っていますか？
- ② 入浴後すぐには肌は乾燥し、肌への負担が大きいので、入浴後30分ほど経過後に化粧水を使うのがおすすめです。

「化粧水は必ずお風呂からつけるものと、化粧水を使う前に、お風呂に入っていますか？ 入浴後すぐには肌は乾燥し、肌への負担が大きいので、入浴後30分ほど経過後に化粧水を使うのがおすすめです。」

Q 化粧水、美容液、乳液、クリーム、重ねる品数が増えるほど乾燥を防げるのでしょうか？

A たくさん重ねるよりも水分を入れてその蒸発を防ぐ、が大事

「化粧水、美容液、乳液、クリーム、重ねる品数が増えるほど乾燥を防げるのでしょうか？ たくさん重ねるよりも水分を入れてその蒸発を防ぐ、が大事です。」

「化粧水の段階でしっかりと保湿ができ、その後に乳液やクリームなどでフタができれば問題ありません。ポイントはたたくより重ねることではなく、「肌に水分をしっかりと浸透させてフタをする」ことです」（片桐先生）

素肌にクリームだけ塗るようにすると肌自身のうるおう力が、高まるとテレビで見ただけですが、化粧水はいらないの？

**A** 乾燥の改善には水分だけでなく、油分の補給も必要

「乾燥は、肌の奥に必要な水分が行き届いていない、足りていないというところから起こるわけですから、油分のあるクリームだけでは肌の奥まで水分は補給されません。タ

リームでフタをする前に、化粧水で肌の奥まで水分をしっかりと届けることが必要です」（片桐先生）

「乾燥は、肌の奥に必要な水分が行き届いていない、足りていないというところから起こるわけですから、油分のあるクリームだけでは肌の奥まで水分は補給されません。タ

## こんなことも知りたい

- ① 日焼け止めが肌を守るだけでなく、肌を潤かしてやけどしにくい肌を育てる効果があります。
- ② 日焼け止めは、紫外線から肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。

「帽子などで直射日光を防いでも、紫外線は肌の奥まで届いてしまいます。最近では、紫外線から肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」

「日焼け止めは、肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。また、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」

「日焼け止めは、肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。また、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」

「日焼け止めは、肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。また、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」

「日焼け止めは、肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。また、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」



## Q ホットフラッツシユで

汗をかくとメイクも日焼け止めも流れ落ちてしまうので困っています

- A 汗や皮脂をはじく日焼け止めや、下地を取り入れて

「帽子などで直射日光を防いでも、紫外線は肌の奥まで届いてしまいます。最近では、紫外線から肌を守るだけでなく、肌の水分を蒸発させないように働き、肌の乾燥を防ぎます。」

「下地、ファンデーション、お粉と、それぞれに紫外線カット効果があるアイテムを重ね、小マメに塗り直せば日焼け止め効果は保てます。」(片桐先生)



「すべてのシミに効果があるとはい

Q 肝斑、老人性色素斑など  
どんなシミにも美白化粧品は  
効果を発揮するのでしょうか？

- A シミの種類で  
効果を発揮する  
成分が違ってきます

「ええ、シミには、とにかくメラニンがスムーズに排出するよう働きかけるケアが大切です。クリニックでの治療も有効です。」(片桐先生)

## こんなことも知りたい

- Q 曇りや雨の日は紫外線対策を  
していないのですが、  
紫外線以外の理由でシミが  
できることはあるのでしょうか？
- A 紫外線以外の理由でもシミは  
できるので油断は禁物です

「メラノサイトがシミのもとであるメラニンを作り出す原因は、紫外線だけではありません。摩擦、汚れ、ホルモンバランス、ストレスなど、肌への刺激となるものは、いずれもシミの原因です。どんな理由でもきたシミも紫外線の影響を受けやすいため、紫外線対策は一年中必須です。」(片桐先生)





## シワ、たるみ

おでこ、目元、

口元のシワが気になります。

お手入れでシワを防げる部分、無理な部分はあるのでしょうか？

どの部分も乾燥性を保つ保湿とシワ対策化粧品は有効

「たるみは顔のたるみのように早く現れた顔は早く対策をかけたほうがよいので、シワも防いでいこうと思っています。でも、これは乾燥性の高いシワやたるみなら、保湿をしっかりとる中に保湿剤、弾力にシワを防ぐことにはあまりまず、保湿成分には

乾燥しやすいため保湿剤には保湿性を保つ必要があります。また、シワを防ぐには乾燥を防ぐことも必要です。」

「保湿剤には保湿剤だけでなく、弾力のある保湿剤も必要です。また、シワを防ぐには乾燥を防ぐことも必要です。また、シワを防ぐには乾燥を防ぐことも必要です。」

こんなことも知りたい!

**Q** 目の下や頬のたるみをお化粧品で引き上げるには限界がある気がしています

**A** 推奨は、+マッサージ。深刻ならクリニックへ

「たるみは顔のたるみのように早く現れた顔は早く対策をかけたほうがよいので、シワも防いでいこうと思っています。でも、これは乾燥性の高いシワやたるみなら、保湿をしっかりとる中に保湿剤、弾力にシワを防ぐことにはあまりまず、保湿成分には

「自分のお手入れでどうにもならない場合は、クリニックへ。当院では、ヒアルロン酸や細胞成長因子を気になる部位に注入してたるみを改善させる方法や、特殊な電子パルスで皮膚の細胞と細胞の間にすき間を作り、そこにたるみに有効な成分を浸透させていく、無痛で針を使わない治療法もあります」(片桐先生)

こんなことも知りたい!

- Q** マッサージをしてもたるみは消えないと感じました。実際にどうなのでしょう?
- A** 弾力不足や乾燥を防ぐことが重要

「たるみは顔のたるみのように早く現れた顔は早く対策をかけたほうがよいので、シワも防いでいこうと思っています。でも、これは乾燥性の高いシワやたるみなら、保湿をしっかりとる中に保湿剤、弾力にシワを防ぐことにはあまりまず、保湿成分には



「保湿剤には保湿剤だけでなく、弾力のある保湿剤も必要です。また、シワを防ぐには乾燥を防ぐことも必要です。」

たつぷりと保湿してもシワつぼさが目立つ場合は、何かを足さないといけないのでしょうか？

弾力補給剤の保湿とシワ対策効果は追加で期待できます

「保湿剤には保湿剤だけでなく、弾力のある保湿剤も必要です。また、シワを防ぐには乾燥を防ぐことも必要です。」

「たるみは顔のたるみのように早く現れた顔は早く対策をかけたほうがよいので、シワも防いでいこうと思っています。でも、これは乾燥性の高いシワやたるみなら、保湿をしっかりとる中に保湿剤、弾力にシワを防ぐことにはあまりまず、保湿成分には

「自分のお手入れでどうにもならない場合は、クリニックへ。当院では、ヒアルロン酸や細胞成長因子を気になる部位に注入してたるみを改善させる方法や、特殊な電子パルスで皮膚の細胞と細胞の間にすき間を作り、そこにたるみに有効な成分を浸透させていく、無痛で針を使わない治療法もあります」(片桐先生)

## 肌の艶やハリを蘇らせるのに

効果的な成分というところ

どんなものがありますか？

高浸透のセラミドや  
A ヒアルロン酸  
などが効果的です

ンシテイというヒアルロン酸は美肌効果が高く、注入すると即効で肌の艶やハリを蘇らせてくれます。目の下のたるみにも有効なおすすめの治療です！(片桐先生)

「化粧品ではありませんが、リデ



高浸透のセラミドやヒアルロン酸が配合された保湿クリーム

ビタミンC誘導体、優れた抗酸化成分を惜しみなく配合。イースベシムル アクティブクリーム



ビタミンC誘導体、優れた抗酸化成分を惜しみなく配合。イースベシムル アクティブクリーム 30g 1万8900円/美人製造研究所

「イボは感染するウイルス性と皮膚の老化が原因でできる老人性イボ(角化症)の2種類が存在します。放置していても自然に消えるイボがないとはいえませんが、ずうと残ってしまうケースもあるので大きにかかわらず一度皮膚科にこ

A ウイルス性の場合も  
皮膚科に相談を  
あるので一度

ごく小さなイボの場合  
肌の生まれ変わりで自然に  
取れることはありますか？

相談を。治療法としては、当院においては基本的に「CO<sub>2</sub>レーザー」という機械を使用し、レーザー照射で蒸散させます。施術の最後に炎症を抑える治療薬を塗布し、2週間程度ご自宅でも塗布していただいでから、色素部分への美白治療も行います。その場で完治できる治療で、施術部分以外はお化粧も可能です！」(片桐先生)

こんなことも知りたい!

- Q コラーゲンは実は肌の奥深くまで浸透させることはできない、と聞いたのですが本当ですか？
- A 肌表面での保湿作用はありますが浸透させることはできません

「コラーゲンはアミノ酸が長く連なった高分子なので、肌の外側から与えても吸収されにくく、肌のコラーゲンの一部にはなりません。コラーゲンはタンパク質とビタミンCが結びついて生み出されるので、肌そのものがコラーゲンを作り出せるよう、食生活でタンパク質とビタミンCを積極的にとるのがあります。また、気になる部位を指で軽く押す一癖を繰り返すと、真皮に刺激が伝わりコラーゲン生成が促されます！」(片桐先生)

- Q アブリコットカーネルオイルでイボが取れると聞きました。これはどんな肌質にも有効？
- A 新陳代謝を高める働きはありますが有効とは言い切れません

「アブリコットには、5種の脂肪酸(リルミチン酸・ステアリン酸・パルミチン酸・オレイン酸・リノール酸)、ビタミンE、ビタミンBが含まれています。これらの成分には、皮膚の老化や乾燥を防ぎ、新陳代謝やハリリア機能を高める効果があるため、加齢性のイボに効果を発揮するケースがあるでしょう。ただし、アブリコットカーネルオイル自体にイボの治療薬のような効果があるわけではありません！」(片桐先生)

## 化粧品選び方

Q 目によって黄くすみや茶くすみ、青くすみを感じます。

肌に透明感を出すにはどうすれば？

● 原因を探って対策  
お手入れと化粧品を  
組み合わせる

「くすみ」の原因は内因、外因、生活習慣、環境、遺伝（加齢によるくすみ）などさまざまです。黄くすみや茶くすみは、目や肌の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。青くすみは、目の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。

「くすみ」の原因はさまざまです。黄くすみや茶くすみは、目や肌の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。青くすみは、目の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。

「くすみ」の原因はさまざまです。黄くすみや茶くすみは、目や肌の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。青くすみは、目の血管が拡張や収縮を繰り返して起こるため、紫外線や乾燥、ストレス、生活習慣、年齢などが原因です。

こんなことも知りたい!

- Q 肌につける化粧品はすべて同じブランドでそろえたほうが良いですか？
- A そろえたほうが効果の実感度が高くなります

「化粧品は、肌質や肌の状態によって使い分けるべきです。例えば、乾燥肌には保湿効果の高い化粧品を使い、敏感肌には刺激が少ない化粧品を選びます。また、肌の状態によって、化粧品の使い方も変わります。例えば、乾燥肌には化粧水や乳液をしっかりと塗布し、敏感肌には優しくなじませます。」

「化粧品は、肌質や肌の状態によって使い分けるべきです。例えば、乾燥肌には保湿効果の高い化粧品を使い、敏感肌には刺激が少ない化粧品を選びます。また、肌の状態によって、化粧品の使い方も変わります。例えば、乾燥肌には化粧水や乳液をしっかりと塗布し、敏感肌には優しくなじませます。」

「統一しないとダメ、ということはないですが、基礎化粧品はライン使いを想定して設計しているので、ラインで統一して使われたほうが効果や満足度は高いのではないのでしょうか? (片桐先生)」

こんなことも知りたい!

- Q 高機能化粧品を使い続けると肌が慣れてしまうということはあるか？
- A 肌が変化して「慣れた」と感じることはあります

「高機能化粧品を使い続けると、肌が慣れてしまうという感覚はありますが、これは肌が変化して「慣れた」と感じることはあります。高機能化粧品は、肌の状態に合わせて効果を発揮するため、肌が変化して「慣れた」と感じることはあります。」

「年齢や体調によって肌の悩みはさまざまです。効果の高い化粧品を使って肌が慣れるというよりは、悩みに応じてスキンケア方法を変えたり、ケアをプラスしたりしていくと、肌トラブルが生じることも考えられます。」 (片桐先生)

無添加とある化粧品は

肌にやさしいのでしょうか？

香料が肌の刺激になる

なることはありますか？

- 肌が敏感な状態のときは刺激になる  
ことがあります

「香料、アルコールは敏感肌にとって刺激となりやすいため、できるだけ香料フリー、アルコールフリーのものを選ばれると良いでしょう。」 (片桐先生)



