

20代のケアが通用しない……30代から始めるトラブル対処法とは?

# 夏のトラブル肌 QA

ふと気がつけば、肌が落ち込み、夏になるとさらに深刻化…。そこで緊急アンケートを実施。

そこからわかったInRed世代のリアルな肌悩みの解決方法を女医・片桐衣理先生が答えます!

撮影:竹之内福寿 スタイリング=原 未来 着付=森木あさか 撮影協力=Ariビーズ、EASE

女性は肌の老化を防ぐために、毎日保湿や美白などのスキンケアを行なっています。しかし、肌の老化には、肌の内側からも影響があるのです。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

肌の内側から老化する原因には、睡眠不足やストレス、不規則な生活習慣などが挙げられます。特に、忙しい現代では、これらの要因が肌の老化を促進する要因として、多くの女性に影響を与えています。

## 30代女子のスキンケア

# リアル白書

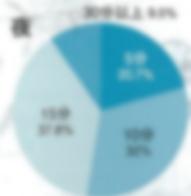
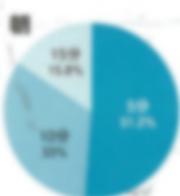
InRed読者(平均年齢34.69才)にスキンケア事情をアンケート!  
20代の頃とは違う30代ならではのお悩みや肌トラブルが続々…。

## Q スキンケア製品の選び方で肌をつけていることは?

- |              |       |
|--------------|-------|
| 1位 保湿力       | 86.4% |
| 2位 肌白成分入り    | 58.8% |
| 3位 効果の高さ     | 42.7% |
| 4位 香料        | 41.3% |
| 5位 プレミアムグレード | 35.7% |

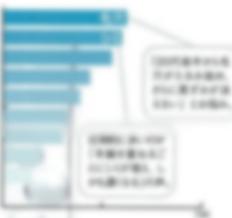


## Q 朝と夜、スキンケアにかけている時間は?



## ○あなたが抱えている肌トラブルは何ですか?

- |         |       |
|---------|-------|
| 1位 毛穴   | 62.2% |
| 2位 シミ   | 58.8% |
| 3位 黄褐斑  | 54.8% |
| 4位 たるみ  | 43.8% |
| 5位 しわ   | 39.0% |
| 6位 しわ   | 32.8% |
| 7位 くすみ  | 32.8% |
| 8位 ハリ感覚 | 28.2% |
| 9位 予防   | 19.2% |
| 10位 乾燥  | 14.8% |



## ○スキンケアにかける1か月の金額は?



スキンケアの  
女王がお答えします

片桐衣理先生

皮膚クリニック受診経験者  
肌質や知識と経験による地  
元の美容理論に精通が多  
く、その実力っぷりも有名。  
<http://www.mi-clinic.com>

ケア方法がわからない30代女子激増

夏は小鼻に皮脂や汚れがたまりがち。

## 小鼻の黒ずみの取り方は?

皮脂が詰まつたり黒ずんでる毛穴は、まずは汚れをしっかり落すこと。だからといって、「SONIC」とって取りすぎはかえって悪化させることも。「30代の落ち込んだ肌には、肌への負担が少ないミルクやジェルのようなクレンジング剤で黒ずみを落とるのがおすすめ。クレンジング剤をのせたら強めの泡立てをうなぎように、手のひらで軽く「押す離す」を繰り返し、小鼻まわりは指の腹で円を描くように汚れを浮かせて。ぬるま湯でしがります! さあスッキリしますよ!」

1

2



### 洗顔とクレンジングが一度に まとめて汚れもしっかりと落ちる

1. 保湿成分と高配合したリッチなジェル。スッキリと洗い、洗顔後はべべて温めに、イースペシャル クレンジングジェル 220ml ¥7,350 (美人製造研究所・お理クリニックス表参道)

## 毛穴 trouble トラブル

InRed世代が最も気にしているのが、黒ずみと縦の開いた毛穴。「黒ずみは皮脂の酸化、縦の開きはむしろ乾燥や弹性の低下によるもの。いずれも保湿を意識し毛穴周りのコンディションを改善しましょう!」

### 「開いた」毛穴トラブルは解説!



## 夏になると悪化する、 ゆるんだ毛穴に 効くのは?

洗顔&保湿の基本ケアを丁寧に行なううえで、「ゆるんだ毛穴を引き締める」ケアを。それにはなにより【保湿】や【保湿】などを投入するのが正解。「美容液などは種類があるので、まずは自分の毛穴の状態を見極めることができます! 過剰な皮脂によるたるみには、皮脂吸収などの効果があるものを。エイジングによるたるみの場合は、内側からハリをアップするアイテムで毛穴を引きアップさせて!」



### 毛穴の黒ずみにアプローチ! アプローチする美容液

この商品は皮脂吸収力が高く、皮脂過多の毛穴を改善する効果があります。また、保湿成分も豊富で、乾燥による毛穴の開きを防ぎます。さらに、美白成分も配合されており、毛穴の黒ずみを改善する効果があります。また、肌の弹力性を高める効果もあるため、年齢肌でも効果があります。

## 気温の上昇で毛穴が開きっぱなし…。 一度開いた毛穴も 小さくなる?

A

毛穴が開くのは、乾燥によるキメの乱れと加熱による表皮のターンオーバーの乱れが原因。「化粧水で洗い立たせ+補給することで、毛穴を引き締めることができます」ことが可能です。化粧水をコットンにたっぷり含ませて気になる部分を拭き取ります。次にコットンを裏返し、キレイな面を毛穴が目立つ部分にのせ、2~3分パック。さらになら全体で肌に押しこむようになじませれば完璧!

1

2

3



### 肌への浸透に優れた どろみのない化粧水

1. ナノ化された微粒成分が深くまで浸透。パリパリ効果で、肌の感覚を鍛えます。エイジングモイストチャーローション 200ml ¥8,400 (美人製造研究所・お理クリニックス表参道)

### 今さら聞けない… これってウソ? ポント!

#### 冷水バッティングで 本当に毛穴は引き締まる?

『一時的に引き締まりますが、根本的な解決にはなりません。毛穴自体立ちたくないには、洗顔による汚れをきちんと落とすこと、さらに潤い補給が基本です』

#### 冷水バッティングで

本当に毛穴は引き締まる?

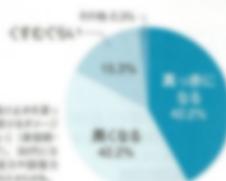
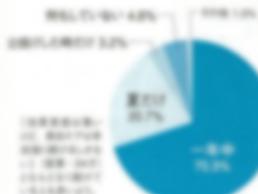
#### コラーゲンって肌の弾力性

だけじゃなく毛穴にも効くの?

『コラーゲンはやや吸収されにくい成分。けれど肌の内側からのハリや整をアップする作用があるので、同時に毛穴ケアへの効果も期待できるはずです』

「美白ケアは正直どうしている?」「シミトラブルのものである回数の相場は?」

毎年、夏になると気になる女子が出現



30才を過ぎて急にシミが目立つように。

## シミが濃くなるって本当?

A 「美白とエイジングは、実は密接に関わっています。そのため、InRed世代のように筋肉力が落ちると、一気にシミができやすくなったり、ホルモンバランスが不安定になることで、シミが濃くなることも、またごわごわ肌では美白も効きません。毎日の手入れに角質ケアを取り入れましょう。乱れたターンオーバーを正常に整えメラニンをスムーズに排出することで、濃いシミで目立ちにくくなります」

ナチュラルな美白ケア  
美白ケア商品で悩んでいます



C 頑張ってケアしても効き目がイマイチ。

## 美白ケアは 夜だけで十分?

A 「本気でシミを薄くしたいなら、朝お夜も必ず美白ケアを行うことが大切」。特にメラニン抑制効果の高いビタミンCを配合したものなら、より早く効果を実感しやすいとか。「ただし、いくら頑張って美白コスメでケアしても肌そのものが元気でないと効果も半減します。基本の保湿ケアで肌の基礎体力をしっかりと高めたうえで、ホワイトニングケアを行えば効率的です」



美白×保湿の効果追求  
美白ケアアドバイス

1. ホワイトニング化粧水  
2. ビタミンC入り美白化粧水  
3. ビタミンC入り美白化粧水

シミ trouble

InRed世代のシミは、紫外線以外にも、代謝の低下やホルモンバランスの乱れなど複数が複合的。今気にならなくても、肌内部にシミ予備軍があるとか……。要注意!

美白効果、美白成分  
美白効果、美白成分  
美白効果、美白成分  
美白効果、美白成分

## UVケアをしているのにボツリ! できてしまったシミは もう消えない?

A 「ファンデーションで隠れる程度のシミは、美白ケアで消せます。けれどコシーラーでもカバーしきれない濃いシミは、我ながらセルフケアでは完全には消せません。専門医に相談してください」と片桐先生。だが、一番の要はやっぱり予防。「シミの原因の約8割は紫外線。また今あるシミをこれ以上濃くしたり、新たに発生させないためには、365日、日焼け止めで徹底ガードすることが大切です」



美白クリームや美白乳液などアドバイス

C 今さら聞けない…  
これってウソ? ホント?

Q ウカッカリ焼けちゃった後のケアはとにかく冷やせばOK?

A 「日焼けの段階によってケア方法が変わります!」

段階1

真っ赤になってしまった

まず鎮静。冷やした化粧水でマッピングやコットンパックを。それでも痛みが引かない時は皮膚科へ。

段階2

赤みが引いてきた

ビタミンC入り美白化粧水でコットンパックを行い、その上にラップやホットタオルで十分に保湿させる。

段階3

黒くなる

角質ケアアイテムでメラニンを排出。またビタミンC配合の美容液など積極的にホワイトニングケアを。

## 潤いが大事なのはわかってるけど、 いくら保湿してもハリや 艶が復活しないのはなぜ?

しっかり保湿しているつもりでも、ほんどの人は肌の内側が脱水状態といふことも……。「ローションなどはただつけさえすれば、保湿できるわけではありません。大事なのは、しっかりと浸透させ、肌の内側から潤いで満たすこと」。ハリや艶には欠かせないクリームはじめましたら、ラップを巻いたホットタオルをあててみて。ただ塗るだけよりも浸透力が断然高まり、ぶるんとした潤い生まれ変わりますよ。



保湿ヒミツレーベンを重ねたクリームで潤す肌に

保湿ヒミツレーベンを重ねたクリームで潤す肌に

保湿ヒミツレーベンを重ねたクリームで潤す肌に

保湿ヒミツレーベンを重ねたクリームで潤す肌に

寝不足続きで…

## クマのできた目元には、 マッサージが有効?

夏は夜遊びや暑さで寝不足が続くなど、遂に目元にトラブルが発生する季節。「マッサージで血流をよくすることで、クマへの効果はありますが、目元の皮膚は非常に薄く自己洗浄のマッサージでは小ジワなどのトラブルにつながること」。おすすめは指先で軽いシンドンとタッピングしながら、滑らせるように刺激を与える方法。目元用美容液などを塗って行うと、美容成分との相乗効果が期待できます。



保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

危機感は立派にあるけど抜けがち女子が多

## 乾燥 trouble トラブル

肌が乾くのは年齢とともに水分保持力が下がったり、過酷な環境でカラつきやすくなっているから。「でも実際は、なじませ方を間違えているなど勘違いアカから乾燥を引いている場合も」。今一度、おさらいを!



「あなたのお肌の乾燥トラブルは?」

- 1 洗顔後など肌がつるつる
- 2 フィード感がいい感じ
- 3 乾燥感をひいても潤い
- 4 乾燥感
- 5 こわばれる感覚
- 6 乾燥
- 7 乾燥

肌が乾いて、表面に皮脂膜が付いていない、つまり、皮脂膜が剥離している状態。

## 乾燥で肌がビリビリする時は、 あえて何もしない ほうがいい?



ふだん愛用している化粧品がしみるのは、角層がはがれたり薄くなったりして肌表面が荒れている証拠。そんな時は、「特に保湿化して開き表筋開きを防ぐ」と。「その際、無香料、無着色、アルコールフリーなど刺激の少ないローションやクリームにチェンジ。優しく丁寧に潤わせるようしましょう。低刺激性のローションをたっぷり含ませたコットンでパックするなどひと工夫を加えることで、肌が落ち置いてためらかになります」



保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

保湿ヒミツレーベンを重ねた保湿液を塗る

今さら聞けない…  
これってウソ? ポント?

### Q 洗顔直後の保湿って必要な?

A 「必要です。洗顔したての肌は、バリア機能が落ち水分が逃げやすい状態。洗顔後やお風呂上がりは水分が外に、乾燥が気になる部分から水分補給を行って

B はさっぱり系を使ったほうがいい?

A 「30代は一年を通して保湿度の高いコスメでませ、肌体力を養ふことが大切です。そのため、季節に合わせるといいのは自分の肌質を見極めて選ぶようにして下さい」