

毎年、夏になると気になる女子が出現

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等原因が複合的。今気にならなくても、肌内部にシミ予備軍があると……。要注意!

「美白ケアはとておこなっている?」「シミケアのもとである日焼けの程度は?」



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?

「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世代のように肌体力が落ちると、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と、シミが濃くなることも。またごわつく肌では美白も効きません。毎日のお手入れに**美白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がスムーズに排出することで、濃いシミだって目立ちにくくなります」

お手入れも美白ケアも美白ケアを効果的に使おう

① 洗顔後、化粧水、美容液、乳液、クリームを塗る前に、必ず美白ケアを塗る。美白ケアは肌の奥深くまで浸透させることが大切。② 美白ケアは肌の奥深くまで浸透させることが大切。③ 美白ケアは肌の奥深くまで浸透させることが大切。



UVケアをしているのにポツリ! できてしまったシミはもう消えない?

「ファンデーションで隠れる程度のシミは、**美白ケアで消せませ**ず。けれどコンシーラーでもカバーしきれない濃いシミは、残念ながらセルフケアでは完全に消せません。専門医に相談してみてください!」と片桐先生。だが、一番の要はやっぱり予防。「シミの原因の9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、日焼け止めを徹底ガードすることが大切です」

A



① ファンデーションで隠れる程度のシミは、美白ケアで消せませず。② コンシーラーでもカバーしきれない濃いシミは、残念ながらセルフケアでは完全に消せません。③ 専門医に相談してみてください!④ 一番の要はやっぱり予防。⑤ シミの原因の9割は紫外線。⑥ 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、日焼け止めを徹底ガードすることが大切です。

頑張ってもケアしても効き目がイマイチ。

美白ケアは夜だけで十分?

「本気でシミを薄くしたいのなら、**夜にも女子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、いくら頑張っても美白コスメでケアしても肌そのものが元気でない!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らうえて、ホフイニングケアを行えば効果的です」



① 夜にも女子美白ケアを行うことが大切。② 特にメラニン抑制効果の高いビタミンCを配合したもののなら、より早く効果を実感しやすいとか。③ ただし、いくら頑張っても美白コスメでケアしても肌そのものが元気でない!効果も半減します。④ 基本の保湿ケアで肌の基礎体力をしっかりと高めたらうえて、⑤ ホフイニングケアを行えば効果的です。

今さら聞けない... これってウソ? ホント?

- ① しっかり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!」
- ② 真赤になった! まず鎮静。冷やした化粧水でパチンクやコットンパックを。それでも赤みが引かない時は皮膚科へ。
- ③ 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、その上にラップやネットタオルで十分に浸透させる。
- ④ 黒くなる! 角質ケアアイテムでメラニンも排出。またビタミンC配合の美容液などで積極的にホフイニングケアを。

危機感はあるけど抜けがち女子が多発

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、過剰な環境でカサつきやすくなっているから。「でも実際は、なぜかそれを閉じ込めているなど勘違いケアから乾燥を招いている場合も」。今一度、おさらい!

【あると肌の乾燥を防ぐケアは?】

- ①洗顔 洗顔料を落とすのが大切
- ②保湿 エッセンスやジェルが効果的
- ③乳液 乳液を塗って保湿
- ④クリーム 夜の保湿はクリーム
- ⑤マスク 乾燥を防ぐ
- ⑥加湿器 乾燥を防ぐ

乾燥を防ぐには、肌の水分量を高め、水分を逃がさないようにすることが大切です。保湿成分を多く含む化粧品を選び、肌の水分量を高め、水分を逃がさないようにすることが大切です。

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、ほとんどの人は肌の内側が脱水状態といえることも……。[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、**肌の内側から潤いを満たすこと**。ハリや艶には欠かせないクリームはなじませたら、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、うるんとした肌に生まれ変わりますよ]



保湿にエッセンスを塗るからクリームで保湿

保湿にエッセンスを塗るからクリームで保湿。エッセンスは肌の内側から潤いを満たすことが大切です。クリームは肌の表面を保護し、水分を逃がさないようにします。エッセンスとクリームを併用することで、肌の保湿効果がさらに高まります。

寝不足続きで…
クマのできた目元には、
マッサージが有効?

夏は涼びや暑さで寝不足が続くと、遠慮に目元にトラブルが続出する季節。「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、目まわりの皮ふは非常に薄く自己流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も。おすすめは**指先で軽微な圧でタッピングしながら、温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」



保湿にエッセンスに併用した美容液を塗る

保湿にエッセンスに併用した美容液を塗る。美容液は肌の内側から潤いを満たすことが大切です。エッセンスと併用することで、肌の保湿効果がさらに高まります。

乾燥で肌がピリピリする時は、
あえて何もしない
ほうがいいのか?

小大人愛用している化粧品がしめるのは、角質をはがれたり薄くなったりと肌表面が荒れている証拠。そんな時は、**特に保湿を強化して潤いを長時間キープすること**。[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し、優しく丁寧に潤わせるようにしましょう。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、肌が落ち着いていめらかになります]



保湿にエッセンスに併用した美容液を塗る

保湿にエッセンスに併用した美容液を塗る。美容液は肌の内側から潤いを満たすことが大切です。エッセンスと併用することで、肌の保湿効果がさらに高まります。

今さら聞けない…
これってウソ? ホント?

①洗顔後すぐの保湿って必要なの? ②夏はさっぱり系を使ったほうがいいのか?

- ①「必要です。洗顔した後の肌は、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5分以内に、乾燥が気になる部分から水分補給して行くといいですよ」
- ②「30代は一年を通して保湿力の高いコスメで潤わせ、肌体力を養うことが大切です。そのため、季節に合わせてより自分の肌質を見極めて選ぶようにして下さい」