

人は冬に老けていく！ 肌の最大の敵“乾燥”に勝つ！

冬になると乾燥するなど感じている方は多いはず。実はこの乾燥こそが人を老けさせるいちばんの原因。ただ、「スキンケアをしているから大丈夫」は大間違いなんです。ここでは衣理クリニック表参道 片桐先生に伺った乾燥の恐怖とアンチエイジングよりも効率的な老けない乾燥対策をご紹介します。

Photograph / Yachi Sugita (dpm) Styling / Eiji Ishikawa (TABLE ROCK STUDIOS) Text / Kazuhiko Kosaka Design / PARK SUTHERLAND Inc.
 G&H / Salsake Fujikura Photo / Getty Images

老化の印はすべて乾燥が原因！



TROUBLE

01

シワが元に戻らない



「朝起きてしばらくたっても、寝具の裏や寝ていたときのシワが取れない」「大笑いすると、目の笑いじワや口元のほろい皺が残ったままになる」といった現象は、かなり重度の乾燥の可能性が。皮脂分泌量が少ない目元や口元は、潤滑の成分が左右されず高濃度に肌を乾燥させるポイント。さらに皮膚層による保護が少ないため、老化の現象がもっとも出やすいところでもあり要注意なのです。

TROUBLE

02

顔色がくすむ

肌が乾燥すると新陳代謝が衰え、皮膚のターンオーバーが遅くなります。すると皮膚の表面に余分な古い角質が残ることになり、顔色がくすんで見えるようになります。つまり、落ちるべき細胞が残っている状態なので、感触もゴワゴワ・ザラザラした感じに。加えて乾燥が原因になる場合は冷気や風などの影響で血流が滞りがちなため、皮膚に水分や栄養素などが届きにくくなり、余計に顔色がくすむ結果にも。



片桐先生の見解！

乾燥するは老けのサイン

乾燥はすべての肌トラブルの原因。水分不足で皮膚が乾燥すると、あらゆる肌トラブルの原因になります。「肌がゴワつくから乾燥なんぞ」という人が、実は多い！ 肌の老化は皮膚の水分が減少の一歩先を行っているように見えますが、「乾燥の予備軍は乾燥肌」というケースも多いのです。1年で20%がもっとも乾燥する40代は12月ですが、その影響が肌に着目し大きなトラブルとなって現れるのは1～3月。アゲインスト肌質のため、注意すべきなのです。

NO MORE! DRY SKIN

TROUBLE

03

顔がテカる



水分の蒸発を防いでいるのが皮脂。皮膚は水分を作れませんが皮脂は作れるので、肌が乾燥するほどそれをフォローしようとして皮脂を分泌し、結果ギトギトのオイリー肌になるのです。しかしこのオイリー肌は乾燥からきた仮の状態。その実体は乾燥状態なので、この皮脂を過剰に拭き取ったり強い洗顔で洗いすぎたりするのは逆効果。肌はより乾燥への危機感を募らせ、さらに皮脂を分泌する悪循環に...

アンチエイジングより乾燥対策が大切



化粧品クリニック美容師 院長

片桐衣理先生

京都府京都市西京区、近鉄千代田駅前
クリニック院長、日本美容学会
日本美容皮膚科学会、日本美容学会
FPA会、日本化粧品専門学校講師、
監修 ブログ http://yameta.guniv
.tbl.jp/

CLINIC DATA

〒605 0852 京都市西京区山手 5-33 人楽ビル
4F 5F 9031-5786・1115 診療
時間 11:00-19:00 日曜日休
日曜 http://www.ari-clinic.com
〒595-0210 大阪府守口市山田 1-20-1
つばめクリニック、毎日の中からご依頼の
ご予約はご予約する美容家様へ

**老けたくないなら
まずは乾燥対策を!**

人間が生きていくうえで欠かせないのが水分。もちろん皮膚も例外ではありません。水分が不足した肌は代謝機能が衰えターンオーバー(表皮細胞の生まれ変わり)が遅くなるため、「肌色のくすみ」や「黄褐斑(わくま)」などが起ります。また、乾燥を感じるとその皮膚の水分が活発になり、顆粒を中心に「テカリ」が出現することにも、これが乾燥の第1段階です。次いで、「表情ジワ」が消えなくなるのが第2段階。特に目元や口元は皮脂分泌が少なくなる半面、皮脂の分泌が少ないために乾燥しさらさらしやすい状態になります。さらに乾燥が進むと弾力性を失った肌は「たるみ」を起し、毛穴が縁

状の縦長い形に広がります。これが乾燥肌により引き起こされる肌トラブルの最終段階。たかが乾燥くらいと侮るなかれ「くすみ」「わくま」「べたつき」「テカリ」(ジワ)、「たるみ」(毛穴の目立ち)と老け顔一掃機。まさに肌トラブルの総合診療といいたいところです。

このように、老け顔のいちばんの原因は乾燥した肌。乾燥をアンチエイジングコスメを塗っているのにスキンケア効果も実感しないようであれば、老けの原点に立ち返り乾燥を食い止める、老化を防ぐのも保水なのです。

では、効果的な乾燥対策方法は何?この季節、冷気と風で戸外は暑しく肌を乾燥させます。加えて室内では空調も、体が乾いてくれば、肌を内側から潤わせる水

TROUBLE

04

たるみ顔になる



乾燥による肌トラブルの最大敵といつてはやはりたるみ。種物でととえるならば切れ切れの状態であり、そのままは枯れてしまうことに。肌において、大きなダメージが蓄積する可能性があります。この状態の極端になるのが縁状に陥凹(形)で、流れるように広がった毛穴(脂性肌での毛穴の広がり)は、古い形のまま大きくなります。張りがなくゾロっと垂れた肌は特に取ってみえます。

分があります。1日1〜2リットルを目安に、水をこまめに飲みましょう。そしてもっとも肌が乾くのは入浴後の30分間。なぜなら浴槽にまみれることで、天然の保湿成分を洗い落とすこととなるからです。洗顔時入浴のあとには必ず水分補給することをおすすめします。油分のある化粧品をなじませしなう。ただこれだけでは保湿力はいちばん効果をつけるには保湿です。いつもの方法が、実は老化を招いているかもしれませんが、夏と違って汗をかいていないから、洗っておけばいい、は汗が潤い、冬こそ保湿剤から保湿剤の方に、保湿力をつける必要もあります。ちよっとした化粧水で保湿だけでも肌には大きな違いを生みます。一旦失った水をあとで補うのは大変。損なわないようにするのは乾燥対策の要諦です。

乾燥するかしないかの違いは洗顔にあった!

冬こそ洗顔法を見直す

乾燥が引き起こす老化に対して、「物理的な刺激はできるだけ与えない」という片桐先生のアドバイスから、「物理的な刺激」がたぐきん潜んでいる洗顔という行為を見直しましょう。毎日、習慣として無意識性におこなっていることが実は肌の老化を招くことになっている可能性があります。5歳若く見える肌を目指す正しい洗顔法を、新しい習慣にしてください。

冬のゴシゴシは老化を招く

拭く

洗う



あてるようにふく

洗顔の正しいやり方として、顔を拭くときも指先で優しく拭くことが大切。水拭きタオルに湿らすようにイメージし、タオルを顔に押し当て、ですらないように顔全体を優しく拭くのがポイント。顔の水分が蒸発し、乾燥が進むのを防ぐために、洗顔後は保湿剤を塗ることも大切です。



指先で優しく

洗顔の基本はたっぷりの水で、優しく洗うことです。冷水は避けるのがポイント。顔の温度が下がると毛穴が閉じ、汚れが詰まりやすくなります。洗顔後は必ず保湿剤を塗ることも大切です。保湿剤を塗ることで、肌の水分が蒸発し、乾燥を防ぐことができます。



こすってふく

タオルを顔に押し当ててこすって拭くのは、顔の乾燥を招く原因です。顔を拭くときは、指先で優しく拭くことが大切です。保湿剤を塗ることも大切です。



手のひらでゴシゴシ

手のひらでゴシゴシと洗うのは、顔の乾燥を招く原因です。顔を洗うときは、指先で優しく洗うことが大切です。保湿剤を塗ることも大切です。

洗顔料

ひどい乾燥には洗顔料でも対策を!

保湿は洗顔後30分が勝負

さっとやるだけでも充分効果がある!

朝と夜だけでも保湿は大切ですが、洗顔後は保湿剤を塗ることが大切です。保湿剤を塗ることで、肌の水分が蒸発し、乾燥を防ぐことができます。保湿剤を塗る時間は、洗顔後30分が勝負です。



スクラブ入りは角質を取りすぎる

スクラブは角質を取りすぎる原因です。顔を洗うときは、指先で優しく洗うことが大切です。保湿剤を塗ることも大切です。



乾燥がひどいときは泡でも刺激に

乾燥がひどいときは、泡でも刺激に注意が必要です。顔を洗うときは、指先で優しく洗うことが大切です。保湿剤を塗ることも大切です。



極度に乾燥するときには泡立たないジェルタイプ

極度に乾燥するときには、泡立たないジェルタイプがおすすめです。顔を洗うときは、指先で優しく洗うことが大切です。保湿剤を塗ることも大切です。

お金をかけることが
すべてではありません

ちょっと工夫すれば老けずに冬が越せる

マイナス5歳な美貌男の 乾燥完全対策

美貌男がマイナス5歳な見た目をキープできているのは万全の乾燥対策がその理由のひとつ。

とはいえ、高級コスメをふんだんに使っているわけではありません。

効率的かつ、生活のなかでのテクニックを上手に使っているからこそ。

「乾燥は病気と同じ!」と語る原田さんの効率的な乾燥対策をご紹介します。



モデル、俳優、美容家
原田寛夫 さん

「乾燥は病気と同じ!」と語る原田さんの効率的な乾燥対策をご紹介します。



原田さんも そはジェル洗顔

ジェルを塗るだけ
洗剤も泡もつかない

洗顔は乾燥の原因のひとつ。原田さんは「ジェル洗顔」を愛用しています。ジェル洗顔は、泡をたたく必要がなく、肌に優しく洗えます。また、泡がつかないため、肌の乾燥を防ぐことができます。



入浴後 5分以内の保湿!

保湿剤の塗り・保湿アイテムは
すぐ塗る方が効果的

入浴後は肌の水分が蒸発しやすい状態です。保湿剤を塗ることで、肌の水分を閉じ込め、乾燥を防ぐことができます。原田さんは入浴後5分以内に行っているそうです。

賢く安く乾燥を防ぐ生活テク

冬は普通に生活していれば乾燥を免れることはできません。

とはいえその程度スキンケアをするのは難しいもの。

ですが、無理せず生活のなかで対策は可能なのです。



仕事中的 モバイル保湿

「外出時に保湿ケアをしています。それも手拭いで仕事などで乾燥によるフケの予防などが目的です。そういえばときはモバイルに便利なアパネスウォーターのエアプアーをさっと一吹き。肌は保湿も、みずみずしく保たれます!」と語る原田さん。汗拭き紙の「湿ったら、うがい・手洗い・保湿」の心がけにも共通。アパネスウォーター(30g/790円) (薬用保湿剤)

とある1日

AM 9:00
洗顔

PM 2:00
仕事

PM 7:00
帰宅

朝の保湿ケアは テカらないを重視

朝のスキンケアでは、さっぱりめのローションなどを取り、テカらない保湿剤を選択しています。このローションは水のようなサラサラの質感なのに、つけた後はかわらなくなりますが、それだけでなくテカらない、保湿力も高く、このあとに保湿剤などを塗っても乾燥が深まるを防いでいます。原田さんは、肌の保湿力は、比較的弱いのが実態です(「洗顔を30分以内には保湿剤を塗らなくてはいけない」)

「保湿剤の塗り・保湿アイテムはすぐ塗る方が効果的」

エアコンの前の 部屋干して加湿器効果

加湿器なしに加湿剤をアパネスでもお風呂場にも、「保湿剤」はたかお風呂場を乾燥を防ぐには、加湿器なくても加湿剤を上げることは可能。いろいろな工夫や生活習慣も、加湿剤の効果を高める効果です。加湿剤の効果が4割に達する、加湿剤の加湿剤を加湿剤に加湿剤の加湿剤」といって加湿剤のアパネスとも一緒に使います。

NO MORE! DRY SKIN