

夏の紫外線や乾燥等で傷んだ肌は、老化が加速!

日々のコツコツケアで、目指せ一〇歳肌!

相変わらず厳しい日差しが降り注ぐ日々。UVケアは欠かさずしているつもりでも、うっかり日焼けをしてしまったあなた。お肌には想像以上のダメージが…。

数年後にシミ・シワ・タルミに悩まぬ様、日々のコツコツケアで、一〇歳肌を目指しましょう!

自分の肌質を知っていますか?正しいスキンケアをするには、まず自分の肌タイプを知る事が大切です。下記のチェック表で肌質を割り出してみましょう。又、季節や加齢によって肌のコンディションも変化します。まめにチェックして、正しく最適なケアを行いましょう。

肌質チェック表

次のA~Cにてあてはまる設問の□へチェックを入れ、それぞれの合計が何個になるか数えて下さい。

A	
肌がテカリやすい	
油っぽい物を食べるとテカってくる	
夏の朝は顔がべたつく	
小鼻の毛穴が黒ずんでいる	
毛穴が目立つ	
化粧崩れが激しい	
ニキビが出来やすい	
合計	

B	
洗顔後、何もつけないでいると突っ張る	
目や口の周りが乾燥しやすく、小ジワが来ている	
肌が乾燥し、粉っぽくなる事がある	
化粧水だけだと肌が乾燥する	
ファンデーションが粉っぽく浮く	
肌にツヤがなく、くすんでいる	
合計	

B・C	
キメが整ってなく、肌がザラついて見える	
肌に弾力がない	
合計	

C	
頬が赤くなったり、毛細血管が透けて見える	
紫外線を浴びると肌が荒れる	
化粧品にかぶれた事がある	
少しの刺激でも肌が赤くなる	
日焼けするとチクチクする	
合計	

結果

Aが多い……………脂性肌 AB共に多い…混合肌
Bが多い……………乾燥肌 Cが多い……………敏感肌
合わせて2~3個しかあてはまらなかった……………普通肌

肌別アドバイス

◆脂性肌

化粧水/さっぱりタイプを。べたつきが気になる場所には収斂化粧水をプラス。脂性肌は角質が厚く化粧水が浸透しづらい為、化粧水をコットンに取って肌へしっかりと馴染ませる様にすると効果的。

◆乾燥肌

化粧水/保湿効果の高い、しっとりタイプを。その後乳液を顔全体になじませる。それでも力が入らない部分にはクリームを。

◆混合肌

化粧水/カサつく部分にはしっとりタイプ、部分的部分にはさっぱりタイプと使い分け、その後乾燥が気になる所だけ乳液を。

◆敏感肌

化粧水、乳液共に香料等肌へ刺激を与える成分を一切排除した低刺激性又は無添加の物を使い、角質層(肌のバリア機能)を高めるワセリンやセラミド等を補う。それでも乾燥が酷い様なら、一度医師へ相談してみる必要も。

◆普通肌

化粧水・美容液等好みで使用し、乾燥しない様なら保湿効果の高い化粧水のみでも。

紫外線対策・4つのチェックポイント

1 白い服は黒い服の4倍も透過する

紫外線は洋服の色によって透過する率が変わってくる事が明らかにされている。最も低いのは黒。明るい色程紫外線を透過する。

2 ビタミン(V)の紫外線防止効果

Vは体の新陳代謝を活性にする為に不可欠なもの。特にVA・VC・VD・VE等は、紫外線の害を食い止めるのに効果的だろうと言われてる。特に効果があるのはVAとVE。VAは皮フの表面の乾燥を防ぐ。VCはメラニン色素が増えるのを防ぐ働き。他に、紫外線による皮フの老化を防ぐ働きがある。紫外線が皮フに当たると、肌の中に過酸化脂質という

3 唇はクスマシが出やすい

唇は顔の皮フより角質が薄くデリケートで、メラニン色素も少ししかない。その為紫外線から刺激を受けると色がクスマシだり部分的に濃くなる。特に口

4 化粧水や乳液だけの外出は肌老化の原因

化粧水や乳液だけで外出するのはシミの原因になる。化粧水や乳液を付けてる肌は透明度を増す為、素肌の時よりも更に光を通す様になり、紫外線が皮フの内部に透届いてしまっ。外出する時は必ずUV



黒を1とすると赤が2、緑が2.1、ピンクが3.4、白は4とされている。

ものが出来、皮フの動きを低下させる。この過酸化脂質が増えるのを防ぐ成分として注目されているのが抗酸化剤。VEやVCは抗酸化剤の代表。VDは老化防止作用があると言われてる。これら4つのVを日常の食事から積極的に摂る様にする。紫外線の肌と与える影響を減少させる事が出来る。

カットの化粧料を塗る様に。ただ、ファンデーションの中に含まれている粒子パウダーが日光をはね返す為、紫外線を遮断するが、同時に毛穴を覆い、皮フ呼吸を低下させるので上手に利用を。

洗顔

綺麗かつ若々しい肌は「洗顔に始まり、洗顔に終わる」。
美肌若肌を目指すなら、肌に負担をかけず
汚れを完全に落とす洗顔法をマスターしましょう。

step 1

正しいクレンジング法

クレンジング前の心得

- ◎肌はいたわる様に触れないと肌を傷め、老化を早めてしまう。
- ◎額の生え際やアゴ下迄隈なく落とせる様、ヘアバンド等でまとめておく。

1 ポイントメイクを落とす

ポイントメイク専用クレンジングをコットンに充分含ませ、拭き取る。口紅/色を周囲に広げない様、唇の脇~中央に向けて目元/目を閉じて上~下、目頭~目尻へと優しく。



2 顔全体

たっぷりのクレンジングで、皮脂分泌の盛んなTゾーン・アゴを中心として中心~外、鼻周辺は上~下に優しく。決して肌を擦らない様に。指が軽くなったら終了の合図。



3 拭き取り

浮き出た汚れをティッシュで軽く押さえ、染み込ませる。擦り取るのは肌荒れるので×。ファンデが残っている様に感じたら、拭き取り化粧水で優しく拭き取る。



step 2

蒸しタオル洗顔

蒸しタオル洗顔の心得と利点

- ◎週一回程度、時間に余裕のある時だけでも良い。朝の洗顔前・メイク前・マッサージ後に行うのもお勧め。
- ◎ベタつき・小鼻等毛穴詰まり・黒ずみが気になる人は、洗顔前にする事で毛穴が開き、汚れが落ちやすくなる。
- ◎メイク前に行くと肌にハリ・ツヤが出て化粧ノリが断然良くなる。 ◎熱と蒸気で毛穴が緩み、深部の汚れも引き出す。
- ◎血液やリンパ液の循環が良くなり、新陳代謝が高まる為、シミ・シワ・くすみ等肌トラブルを予防、改善。
- ◎肌が温たまる気持ちよさで心身共にリラックス出来る。

蒸しタオルの簡単な作り方

用意する物

- クレンジングクリーム
- ティッシュ ●蒸しタオル2本

※タオルは汚れ落ちがよく分かる様、白がお薦め。

- 1 タオルを細長く二つ折りにし、両端から巻いていく。
- 2 水で濡らして軽く絞る。
- 3 電子レンジで1~2分程度加熱。手でやっとなで持てる位の熱さで。やけどをしない様注意を。



1

クレンジング後、蒸しタオルを広げながら真ん中辺りをアゴに当てる。タオルが熱過ぎる場合は、少し冷ましてから。



2

タオルの両端を折り返し、頬から顔全体を覆う。



3

そのままタオルが冷める迄30秒位肌を蒸らす。熱と蒸気で肌が温められる。



4

タオルのきれいな面を使って、肌に残ったクレンジングクリームを優しく拭き取る。『生え際・耳の回り・首の境目』も拭き残しの無い様に。更にもう一本のタオルで再び顔を蒸し、汚れを拭き取って完了。



step 3

正しい洗顔法

◎洗顔の前に必ず手を洗う。

1

ぬるま湯で素洗い。軽く汚れを落とす。



2

洗顔料をネット等でよく泡立てる。



3

人差し指・中指・薬指の腹を使い、泡で肌を包んで泡を押しす様に顔の隅々迄洗う。額・鼻・アゴは特に念入りに。



4

ぬるま湯で十分に洗い流し、最後は最低10回流水ですすぐ。



5

よく乾燥したタオルをそっと肌に押し当てる様に水分を吸い取る。



step 4

洗顔後のお手入れ

お手入れの心得

◎洗顔後の肌が乾いてしまう前に行うのがベスト。 ◎化粧水は贅沢にたっぷり。

1

化粧水を清潔な手又はコットンにたっぷり取る。



2

顔全体に1をゆっくり軽く押し当てる様に染み込ませる。勿論、擦ったり叩いたり×。



3

潤い不足を感じるなら美容液を。更に乳液やクリーム等を使用する場合は表面に膜を作る様に少しずつ伸ばしていく。



肌をなでる様に指を滑らせて血行を促し、
新陳代謝を活発にします。シワやたるみが
気になる部分だけポイント的に行ってもOK!

悩み別 マッサージ

額の横ジワ



マッサージ基本の動作



用意する物/マッサージクリーム

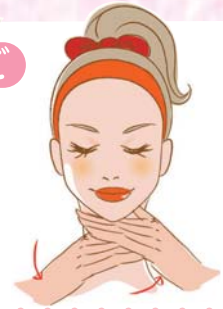
- マッサージクリームは親指の一節分程度使います。
- 筋肉の流れに沿って指を動かします。シワは筋肉に対して垂直に刻まれる性質があるので、シワに垂直に指を動かせば自然と筋肉に沿ってマッサージが出来ます。
- 指を動かす際、皮膚が大きく動いていたら力の入り過ぎ。クリームの滑りを利用して滑らかに指を動かします。
- リラックスして3～5分程度行います。

スッキリラインをキープ



たるみ・二重あご

両手の力を抜いて回転させな
がら、あご下～耳下迄手の甲で
叩き上げる。



眉間の縦ジワ、目尻の小ジワ



小鼻のシワ



乳液の付いた中指と薬指を小鼻
の脇に置き、肌を吊り上げる気
持ちで斜め上にマッサージ。

目尻のシワ



片方の指でシワを広げ、もう片
方の指でらせん状にマッサージ
する。クリームをよくなじませる
様に。

眉間のシワ



クリームの付いた中指と薬指を
鼻先に置いて、眉間の位置ま
で指を滑らせます。これを20
回繰り返す。

くすみを取り、ハリとツヤを出す

1 親指以外の指で大きく、円を描く様に。指を下に動かす時は、指の力を抜いて。



2 頬を引き上げる様、クルクルとら旋を描いて。最後にこめかみのツボを押す。



3 親指と軽く曲げた人差し指で頬をたっぷりつまみ、パッとほね上げる様に指を離す。円を描く様に、下へ上へ。



首のマッサージは下～上が基本



1 手でクリームを温める。手の温度でクリームが温まると肌への浸透が良くなります。



2 手の甲で下～上へクリームを首になじませながらマッサージ。首からではなく、胸から上に手を動かす。



3 手の平で下～上へ。クリームが首に浸透したら、手の平を使って下～上へ。あごを少し上げてやると簡単。

首のラインをキープ



1 両手の指を揃え、あごの下に置く。



2 指を揃えたまま首筋をなで下ろす。

唇を動かし美人顔を作る



1 「イー」と発音し、上の歯を1/3程見せる。顔の筋肉で口角を引き上げるつもりで。



2 中指を唇の斜め上に置き、耳に向かって引き上げパッと離す。リズムカルに10回。

首のストレッチ

マッサージとともに実践したいのが首のストレッチ。首を動かす事で血行が促進され、酸素や栄養をたっぷり供給する事が出来ます。老化した首の皮フをイキイキとさせる作用があるので、毎日の習慣に。



1 ベッドの端に頭を出して寝ころび、ゆっくりと頭を背中より少し下に落とす。

2 頭を体と水平になる位置迄上げる。

3 自分のお腹を見るつもりで頭を持ち上げ、ゆっくり元に戻す。

口横のシワをなくすには



1 唇の中央に指を置き、下唇のキワにそって指を滑らせ、斜め上に口角を引き上げる。



2 口を引き上げた状態から今度は上唇中央に向かって指を滑らせて離す。

たるんだ毛穴を持ち上げる



1 頬は手の平全体を使って大きく円を描く様に10回。



2 あご先～頬は、指全体で上に持ち上げる様にしながら10回。



3 額は指の腹を使い、中心～外側へら旋を描く様に3回。

唇のケア

角質層が薄く皮脂腺や汗腺もない為、外的影響を受けやすい唇。唇のケアは口紅前にリップクリームを塗り、乾いたらこまめに塗り替える。荒れが酷い人はスティックタイプより、水分の多い乳液タイプがおすすめ。

唇の色を良くする

1 ホットタオルを唇の上に置くと、唇の血行が良くなり赤味を帯びたピンク色に。

2 こめかみを軽く叩く。顔全体が温まり、唇と顔が健康的な色に。



若くても年を重ねても、お肌の悩みは尽きません。今回はシワ・シミの原因や対処法等、少し詳しく紹介しています。再確認も含めて、参考にしてみてください。



種類と原因

シワの要因は乾燥と紫外線。肌が乾燥してくると、角質層の表面が乾いてはがれる。すると表皮の水分が蒸発する為、表皮が弾力を失い硬くなってくる。泣いたり笑ったりしても、肌に弾力があればそのまま元に戻るが、表皮が硬くなっていると紙に折り目が付くようにシワが出来てしまふ。紫外線は真皮層迄届き、コラーゲンという柱を繋ぐエラスチン等の弾力線維をブチブチと断ち切り、変性させていく。コラーゲンや弾力線維は、肌にハリを持たせている大切なものだから、それが減少したり変性したりすると肌はダラリと伸び、そこへ小じわの様子が目が付くと深いシワとなる。

ケア

シワの悪化を防ぐには何より紫外線カット。

食事

肌にハリを与えるビタミンCを中心に、新陳代謝を活発にするβ-カロチン・血行を促進するビタミンEといつ3つのビタミンを取る様に心掛け、コラーゲンやヒアルロン酸等は食事では摂りにくいのので、補

助食品等で補給。

ケアする化粧品

肌の水分量が不足している人には、天然保湿因子と呼ばれる成分が必要。乳酸ナトリウム・ヒアルロン酸・グリセリン等の成分や、細胞間脂質のセラミド、角質の水分量や水分保持能力を高めるビタミンB15の成分等。様々豊富な為、使用感の好みや季節による乾燥の度合いによって選ぶと良い。

乾燥しやすい目元には、専用の保湿剤を補うのも効果的。油分が足りていない人は乳液・クリームでカバー。

勿論紫外線から肌を守る為UVカットは必須。又、スフィンゴシン誘導体等が配合された化粧品を併用すればコラーゲンやエラスチンの保護も可能。又、コラーゲンを変性させてハリを失わせてしまう活性酸素の予防に、ビタミンC誘導体等抗酸化成分を補う様に。

その他

くつきりシワを化粧品だけで改善していくには限界がある。今すぐにもケアしたい人は、クリニックでケアするのが一番。



原口先生に聞く！

シワ治療

チリメンシワ

下まぶた等に多く見られる、非常に細かい浅いシワ

治療 肌の保湿などのスキンケアや薬品・レーザー等でピーリング、光治療などを行います。

表情シワ

「その1」 眉間・目尻・額・オトガイなど表情を作った時に出来るシワ

治療 表情筋の動きで出来る為、筋肉の動きを止めてシワを出来にくくします。

ポトックスを目的の部位に注射。効果は3〜5ヶ月位持続します。最も効果的で好評なのは眉間と目尻のシワです。眉間の場合は基本的に5ヶ所、目尻の場合片側2〜3ヶ所に注射します。

ヶ所に注射します。

「その2」

表情により皮膚に刻み込まれたシワや溝。額・眉間・目尻・上唇・法令線等

治療 安全性の高いコラーゲンやヒアルロン酸等をシワ(溝)に注入して一時的に目立たなくします。効果は3〜8ヶ月と人によって差があります。

(コラーゲンは使用前にアレルギーテストが必要です)

タルミによるシワ

座って鏡を見た時にはあるけれども、あお向けになると無くなるシワはタルミによるシワ

治療 フェイスリフト手術で代表されるリフトアップ手術でタルミを取る事で治療します。額・上眼瞼・下眼瞼のタルミはそれぞれ部位で、頬・頸部のタルミは顔の下半分のリフトアップ手術を行います。

シワの治療は段階的に、ポトックス↓コラーゲン・ヒアルロン酸↓手術で捉える

が良いかと思えます。又細かくてまだシワとしては気にならないもの、肌の引き締めだけでよいものに関しては、「フットアイシヤール」や「ラジオ波」等を使ってコラーゲンを引き締め、目立ちを少なくする方法があります。光治療・レーザー治療・ラジオ波)。

他には「ケミカルピーリング」があります。これは敏感肌等の肌の弱い人には向きませんが、古い角質を落とす為、下から新しい皮フが出来てきて、ややオーバーですがゆで卵の様なハリのある皮フになります。

劇的な効果を望む場合は「手術」となります。元々皮フが余っている本当の意味での《たるみ》は、収縮が期待出来ない為余った皮膚を取らないと治療にはなりません。担当の先生と十分に話し合って、自分のシワの状態に合った納得のいく治療を受けて下さい。



トラブルケア



◆原因

神経性のメラノサイト(色素細胞)は刺激に対して敏感な為、ストレスを溜めたり精神的に悩んだりする事がシミの原因になる。脳が過剰なストレスを受けるとメラノサイト刺激ホルモンが分泌され、そのホルモンの作用でメラニン色素が形成されやすくなる。

◆予防で心がけたい事

日焼けした時にシミが出来るのも紫外線(刺激)に皮フが敏感に反応したからである。シミは、メラニンという黒褐色の色素によって作られるが、これは強い破壊力を持つ紫外線が皮フの中迄入り込まない様、皮フがメラニン色素を増やす為、ナイロンブラシで顔を洗つ・美顔器で肌を擦る・マッサージのしすぎ・手でゴシゴシ擦る等していれば、その刺激に反応してメラニン色素が肌を守る為に増え、肌の色が黒くなり、沈着するとシミに。クリームをつける時も手でゴシゴシ擦る様につければそれもシミの原因に。兎に角、化粧を落とす時・マッサージする時等肌に触れる際は、いたわる様に触れる事を忘れずに。

◆一度出来ると厄介なシミ

通常市販されている美白剤(医薬部外品)は、現在沈着しているメラニン色素を外に出す様な作用は全くない為、既に存在しているシミは良くならない。又、シミの種類によって治療法を選ばねば全く効果が無かったり、余計に濃くなる事も。一度診断を受け、シミの種類にあった治療法を選ぶのが最短距離の方法。どんなにいい治療をしたとしても、その後の紫外線対策をしつかりしなければ余計にシミを増やす事にも正しいスキンケアと紫外線対策をする事で、シミを増やさず綺麗な肌を初めて保つ事が出来る。

◆シミ治療の主な方法

- ① レーザー
- ② トレチノインゲル療法塗り薬
- ③ 光治療(フォトフェイシャル)
- ④ メディカルトリートメント(VA・Cのイオン&超音波導入・ケミカルピーリング)等



原口先生に聞く!

シミ治療

◎薬物治療

主にビタミンCとトランキサム酸の内服です。肌の状態によってはビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンEなどを併用します。シミを薄くするだけでなくシミの出来にくい肌を目指します。

◎外用治療

色に対して働くハイドロキノンと角質に働くトレチノインの2種のクリームを毎日のお化粧と一緒に肌に塗布します。これはすぐに結果は出ませんが、徐々に効果が出て来ます。一度診察に来て薬を貰うと使い切る迄(約2〜3ヶ月)自宅ですべていだけ。面倒な事ありません。

◎ケミカルピーリング

酸を塗布し、その部分の角層を落として肌周期を促進する方法。当院ではフルーツ

◎レーザー

色に反応し、シミの部分の色素細胞を破壊してシミを治療する方法。1〜2ヶ月に1回治療照射を行います。カサブタが出来たり、反応性に一時黒くなったりする事もありますが、日焼け予防しながら治療します。

◎ビタミンC導入

ビタミンCを皮フから導入するという治療。細胞の活性化を助けたり、肌周期を正常化させる働きがあります。イオン導入やビタミンEと共に美容液として肌から吸収させます。ケミカルピーリングやフォトフェイシャルと併用する事で効果を高めます。

◎フォトフェイシャル

強い光を肌当てる機械を使って治療。所要時間は15分程度です。光は、黒い色素(メラニン)であるシミやくすみに反応し破壊。

シミやくすみに直接働きかけて薄くしていきます。同時に光の熱作用によって真皮層のコラーゲンが引き締まる為、肌の引き締め効果も。更にコラーゲンが増える可能性があるととも言われています。

同じ目的でも、それぞれアプローチが違うのでピーリングやイオン導入等、併用して治療していくと相乗効果でより効果が見えてきます。

しかし、シミに対する対策をしても、又日焼けして新しくシミを作り出していたのでは意味がありません。何より作り出さないように努力する事が大切です。

日焼け止めや、日傘・帽子の使用等日焼け対策を徹底する事と、保湿を心掛ける事が大切です。

治療をしていく場合はタイミングや方法を担当医としっかり話し合つて決めていき、より良い治療を行っていく様にして下さい。



取材協力:原口クリニック
院長 原口 先生
TEL.0120-016-460
福岡市博多区博多駅前
1-12-5 博多大島ビル3F

みんな大好き 心理テスト

テーマ
世界名作劇場

ふとした事から国際スパイ組織の陰謀に巻き込まれた女スパイが、ニューヨーク・ロンドンそして日本等各国を転々として真相を追う、サスペンスアクション映画の決定版！



『に進路をとれ』!!



上記タイトル文字の□部分に「東」「西」「南」「北」のいずれかを入れて下さい。

回答

悩み多きあなたの未来は？ 「スパイ団の陰謀に巻き込まれ…は人間関係の悪化を表し、「真相を求めて悪戦苦闘する主人公」はあなたのごとです。ストーリーの状況から、このテストは人間関係で上手くいっていないあなたの将来を診断する事になります。

東
を選んだ方は

東は新しい生活の始まりを暗示しています。現在、人間関係で悩んでいるあなた、その悩みが解消される日も近そうですよ。でも、その日をただ待っているのは勿体ない。上昇運気にあるのですから「趣味・スポーツ・恋愛・仕事…」これだ！と思う事を早速を始めましょう。

西
を選んだ方は

西は自分の時間を取り戻すという暗示です。長らく人間関係の問題で頭を悩ませていたあなたにも、ホッと一息つける時間の余裕が出来るという事です。これはいい兆候です。問題が解決するのはまだ先の話かもしれませんが、とりあえずあなたが今一番欲しい「身体を休ませる時間」と「将来を考える時間」が手に入るのですから。

南
を選んだ方は

南はあなたが華やかな存在になれるという暗示です。人間関係の問題は、会社や学校での人付き合いからも生まれますが、男と女の間からも、家族の間からも生まれます。

そんな中であなたが華やかな存在になれるという事は、昇進・表彰・婚約・結婚等嬉しい出来事の暗示と考えられます。その出来事のお陰で人間関係の悩みも1度に解消出来るかも…期待すると同時に努力を怠らない様にしましょう。

北
を選んだ方は

北は停滞を暗示しています。人間関係で悩みを持つあなたにとっては、今後も暫くはイバラの道が続く様ですから、ちょっと辛い暗示です。でも、今がどん底だとすれば、後は好転していくだけです。気持ちを明るく保って、頭上に薄日が差してくるのを待ちましょう。