

今年こそ、お肌の悩み解決します！

『乾燥』&『大人ニキビ』

まったく違おうようで、実はつながっている！

『乾燥』からくる『大人ニキビ』の治し方

ティーンの子と大人ニキビの違いは？ また、乾燥との関連性は？

思春期ニキビも大人ニキビも、「毛穴がつまりその中で菌が繁殖し炎症を起こした状態」に変わりはないのですが、原因が違います。思春期のニキビは皮脂の分泌過多によるものがほとんどですが、大人ニキビはむしろその反対。ストレスや睡眠不足、乾燥、間違ったスキンケアによるターンオーバーの低下による皮脂膜の目詰まりでニキビが発生します。もしくは、生理前などにホルモンバランスが乱れることにより生じます。また、大人ニキビは顔の下半分にできやすいのが特徴。改善策として大切なのは、正しい洗顔、十分な睡眠、正しい食生活です。そして次のような間違った洗顔方法もいけません。①ポイントメイクリムーバーの不使用②クレンジングを使わずに洗顔料で2度洗い③洗顔フォームのみ④毎日のオイルクレンジング使用……などです。これらの方法では乾燥が進んでしまいます。基本的に、肌への負担や汚れを取りつつ必要な皮脂を残すことが大切なので、ポイ



アヴェニュー六本木クリニック副院長
草野貴子先生

皮膚科、形成外科専門医。東京大学医学部卒業、東京大学、東京女子大学第二助産師を経て、アヴェニュー六本木、表参道クリニックに勤務。ハイレベルな美容意識を持ち、コスメマニアとしても有名で、各メディアで活躍中。

ントメイクリムーバー、クレンジング、洗顔フォームはきちんと自分の肌に合ったものを選びましょう。そして、睡眠は肌のダメージを回復させます。睡眠時間と肌の回復度合いは比例しますので、十分な睡眠をとるようにしましょう。特に、お肌のゴールデンタイムと呼ばれる22時～深夜2時に睡眠をとることが美肌への近道と考えてください。最後に、食生活も肌に影響が出ることは言うまでもありません。油モノ、甘いモノは適度に摂取するようにしましょう。ただ、食べないことでストレスを溜めてしまうと、それがまた肌への負担になることも忘れないこと。量よりも質を求めるといかもしれません。また、油モノをまったく食べない人は反対に乾燥しがちになることも、時間も、夜遅い食事は体によくないのはもちろんのこと、肌にもよくありません。ですので、時間、量、質のバランスをキープし、肌の変化に合わせて考えながら摂取するのが最良の方法と言えます。

あのキレイなお姉さんも悩んでいた…『私はコレで治りました!』

しっとり肌+ニキビへのアプローチも完璧!



受付
大井智保子さん(25)
乾燥肌のくせに、たまにできるニキビに悩んでいました。でも、エテュセのシリーズを使っていたら、ふくらしたお肌になるうえに、ニキビも徐々に改善されたんです。今では大きいものはほとんどできなくなりました。

右: 薬用アクテ エモリエント サプライザー 29g ¥2,940、
中: 薬用アクテ スキンバジ ュンアップ EX 85ml ¥2,100、
左: 薬用アクテ アクアシュー ター EX(モイスタチャーアップ) 170ml ¥2,625 (すべてエテュセ) ※すべて医薬部外品



ニキビ跡の赤みもコレで解消されました♪



メーカー勤務
森下まいさん(26)
生理前に痛にできる、赤くて大きいニキビが本当に治りづらくて悩みました。そんなとき、友達がコレを使ってトラブルがなくなったと聞いて、ビタミンCが効果的で、使い続けたいならニキビ跡の赤みもほとんど消えました。

右: エイジングケアができる潤肌液、オパジプラチナナイトドリームジェルW 120ml ¥5,250、中: ビューティミンC910 5%も配合されています。オパジ106 30ml ¥8,400、左: オパジプレーション 150ml ¥4,200(すべてローション)



乾燥&大人ニキビ両方にアプローチ! 救世主ドクターズコスメ

「ダーマ」とは皮膚、「サイエンス」とは科学のこと。このネーミングの通り、現代女性が抱える肌悩みに対して、医師たちが現場で治療目的で使用している成分を配合し「結果を実感できる」ことを最優先に開発されました。大人ニキビに連結している成分としては、ホルモンバランスを整えるプラエリアミリフィカやワイルドヤムなどが特徴。その他、ニキビの直接的な原因に働きかける最強の抗炎症成分、フラーレンやビタミンC誘導体なども配合されています。

ダーマサイエンス
右: DPクリーム テラホワイト 50g ¥10,500、中: デリケートな時間、DP エストチャー プラス 30g ¥8,400、左: 有効成分をナノ化した高機能化粧水、DPプレーション テラホワイト 100ml ¥7,770 (すべてドクターズコスメ)

「いつものお手入れにプラス1」をコンセプトに、広尾プライム皮膚科との共同開発で生まれたスキンケアシリーズ。また、ドクターズならではの成分の選び方にも注目。ニキビの改善に効果のある「ビクノジェノール」は、フランスのボルドー地区の海岸線の粗塩1kgからわずか1gしか抽出できない貴重な成分です。それを0.5%も配合した美容液や、ビタミンC73%にとどまらずヒアルロン酸と尿素をプラスした美容液など、こだわりがたっぷりです。

ドクターソフ
右: 内側から潤い、ゆびじられ、皮膚も補填できる優れもの、ソフ VC1000 プリュス 30ml ¥7,350、左: 抗酸化力が高く、肌炎作用も強い、敏感肌とニキビに悩んでいる人にも、ソフ ビクノプリュス 30ml ¥8,400(ともにドクターズコスメ)

15万人以上の治療実績のあるタカミクリニック、高見洋院長開発のドクターズコスメ。肌トラブルのメカニズムを徹底的に研究した結果に基づいた、「品質」にこだわったアイテムに注目です。特に「リン酸アスコルビルマグネシウム」というビタミンC誘導体に注目。そこに、ビタミンC誘導体を活性化させるビタミンE誘導体も配合しています。さらに、抗炎症、保湿効果のあるユキノシタエキスやローズマリーエキスなどが、大人ニキビを改善してくれる秘密の成分です。

タカミラボ
右: 肌の細胞活性を高められた万能保湿ジェル、レシビ エッセンスジェルCE 120g ¥7,350、中: 肌トラブルの赤みをなららかにケア、レシビ オリジナルエッセンスCE 30ml ¥5,040、左: レシビ Cウォーター 150ml ¥3,465 (すべてタカミ)