

Qズバリ! 美白コスメの選び方は?

A「コスメカウンター」を上手に使って

女性の永遠のテーマと言っても過言ではない、美白コスメ選び。それだけに、これぞという一品を見つけるのはなかなか大変です。「まずはパンフレットなどの効能書きに目を通しましょう。その商品が、どんな肌悩みの人をターゲットにしているのかがわかります。また、同じ肌悩みを持つ友人のクチコミや、ロングセラーものは信用できますよ」(片桐先生)

そして気になるコスメが見つかったらすぐには買わず、まずはコスメカウンターへ。モイスチャー

Q「医薬部外品」って効くの?

A「医薬品より規制が少ないので、自由度が高い

薬事法では、「医薬品」と「化粧品」の中間に位置づけられている「医薬部外品」と「化粧品」の中間に位置づけられている「医薬部外品」。

「医薬品じゃないからって効かないわけではあります。むしろ規制が大変に厳しい医薬品に対し、



女性ホルモン様作用の大豆イソフラボン+水溶性ビタミンC誘導体+アミノ酸配合で「はり肌美白」を目指す。今年、医薬部外品として新登場。(左) 植物性プラセンタフィトホワイトニング・エッセンス 30ml ¥4,830 (右) ホワイトニング・クリーム 40g ¥4,200/イソラル

有効性は公に認められていません。ですが、全成分表示の義務があるかわりに、各メーカーがその責任において自由で作っているのです。なので化粧品だからといって、医薬部外品よりも効かない、というわけでもないのです。

「つまり医薬部外品は厚生労働省のお墨付き。『全成分チェック』したから、指定成分以外は表示しなくていいよ、美白』という効能を謳っていいよ」と認められた製品なんです」(宮城先生)

Qなぜほとんどのコスメに「ビタミンC」が?

A「C」は美肌の万能成分です!

ビタミンCは美白効果大。あらゆる肌トラブルを解決する成分として、美白コスメでは引張りダコ。メラニン生成の抑制+還元作用で、シミを防いで薄くする効果はもちろん、抗酸化作用を持ち、美肌の大切、活性酸素を消去する働きが高いので老化予防にもまた真皮層のコラーゲンを増やすので肌のハリを戻し、キメを整える効果も。他にも過剰な皮脂分泌を抑制して、肌の赤みやテカリを抑え毛穴を引き締め、さらには大人のニキビやニキビ跡にも効果的。でもビタミンCには、不安定で酸化しやすい、肌に入りにくいという弱点が。それを克服するのがビタミンC誘導体です。純粋なビタミンCよりも肌の浸透がよく、長時間皮膚内に留まり、水溶性と油溶性のものがあります。油溶性は「VC-IP」とも言い、皮膚への吸収率は純粋型の30倍も。さらに、今後注目すべきは「ビタミンCエチル」という新製ビタミンC誘導体。より安定性が高く、分解・代謝されずに皮膚に吸収されるというものです。ビタミンC配合濃度は5%以上がベスト。油溶性は濃度が高いほど効果的です。高濃度の水溶性は乾きやすいので、インナードライ肌ならVC-IP配合タイプを選びましょう。



(上) 油溶性ビタミンC誘導体を20%配合し、抗酸化成分を追加。有効成分の吸収率を高く高める新技術をプラスして、毛穴レスでクリアな透明肌を実現。滑らかなテクスチャーも◎。スーパーフォトホワイトC 55g ¥5,040/ドクターシーラボ (下) 油溶性ビタミンC誘導体12%+甘草フラボノイド効果で、チロシナーゼの活性を強力に抑制。シミ、くすみ、色ムラを撃退。あらゆる肌トラブルに効果する万能クリーム。ケイホワイト48g ¥18,900/ドクターケイ

Q私のシミはコスメで消せるの?

A度合いに応じてはレーザー治療も

長い期間、美白コスメを熱々と使い続けても、一向に消えないシミというのがあります。

「焦る必要はないのですが目安として、コンシーラーを使わず、薄付きのファンデを塗ったときに、シミがたいして目立たないと思うようなならば、美白コスメでOK。でも、メイクをしても薄油をこぼ

Q「ハイドロキノロン」って効果ある?

Aまずはスポット使用でお試しを

「肌の漂白剤」の異名をとるハイドロキノロン。酵素チロシナーゼの活性を強力に抑制する効果が高く、ビタミンCなどと比較して、その力はなんと100倍とも言われています。今まで医療用としては認められていましたが、平成12年の規制緩和により、化粧品にも配合できるようになりました。

ではなぜ、あらゆるコスメがこれを使用しないかというと、「効果が高分だけ、赤くかぶれ



(上) 1.9%のハイドロキノロン、ビタミンC・Eをナノカプセル化し、美白有効成分をメラノサイトに存在する基底層まで効果的に浸透させる。ナノHQクリーム 30g ¥9,975/ジェイメック (中) 酸化、光、熱に強く、刺激性や毒性を抑えた安定型ハイドロキノロン (SHQ-1) を2.5%配合。ラグジュアリーホワイト コンセントレート 10g ¥11,550/アンブルール (下) 長時間持続する安定型ハイドロキノロン配合。24種の和漢生薬エキ스가美白効果をサポート。世界初のイオン導入対応美容液。HQプライトエッセンス 30ml ¥10,500/ボンシツク



うな角化症になっているので、市販の美白コスメでは太刀打ちできません。紫外線を浴びて濃くなったソバカスにもレーザーは有効です。またレーザー治療のできない「肝斑」や、日焼けやかぶれなどの刺激による「炎症後色素沈着」には、ハイドロキノロンやトリネキサム酸、ビタミンCが配合されたシミ消しパウダーコスメで、根気よくケアするのがよいでしょう。

「一瞬にシミと言っても種類はいろいろ。レーザー治療のほか、外用薬を医師に処方してもらうというこもできます。まずは専門家に相談して自分のシミを正しく見極め、有効な対策をとることが大切です」(宮城先生)

プラスαの ワザあり乳液

肌悩みに別 にチョイスできる

24時間持続型ビタミンCによる美白効果プラス、ベタつき、乾燥、敏感といった肌悩みに合わせて選べるのが嬉しい。エマルジョン1(収れん)・2(水分補給)・3ミルック(鎮静)。プランエクスペールメラノCxエマルジョン(3以外、医薬部外品)各75ml ¥7,575/ランコム

洗顔後まず乳液 という独自のレシピ

角質層の深いバランスを整え、白さとハリを早く肌にインプットするため「洗顔後、まず乳液」というのがアルビオン方式。キメもふっくら整い、後に使う化粧品の効果も倍増。コルセスホワイトホワイトニンググリフトミルク(医薬部外品)200g ¥7,350/アルビオン(4/5発売)

一本でUVケアも できる一石二鳥アイテム

SPF15 PA++の紫外線カット効果が嬉しい日中美白乳液。吸収剤不使用で肌に優しく使い心地も潤やか。明るい肌色に整えてくれる。忙しい朝のお助けアイテム。ホワイティシモ 薬用UVプロテクター ブライト(医薬部外品)60ml ¥5,250/ボーラ(4/1発売)

(上から)片桐先生が開発した保湿力たっぷりな美白クリーム。「目元だけに塗って10分間パックしてから、顔全体に伸ばします」というのは先生独自のテクニク。油溶性ビタミンC誘導体5%+オウゴンエキ스가チロシナーゼの活性を抑える。ESベアクティブクリーム30g ¥21,000/衣理クリニック 美白成分を角質の奥まで届ける高保湿ナイトクリーム。モイストネットボリマーの働きによるサラッとみずみずしい感触も◎。ホワイティシモ 薬用クリーム ホワイト30g ¥10,500/ボーラ 肌の保湿機能を完全にサポートし、シミや色ムラを克服する「豊潤白肌」を宣言。同時に抗酸化、抗炎症、DNA修復成分が紫外線などに対する肌の免疫力を高める。AW LS モイストチャー クリーム48g ¥6,300/クリニク ラボラトリーズ ヒアルロン酸の2倍の水分保持力を持つ独自の「肌細胞間質ボリマー」が、人工皮膚を移植したかのような透明うる肌へ即効で導く。「水肌美白」のジェルクリーム。クラリテ エクストリーム プロ ホワイト150 ホワイトニングウォータークリーム30g ¥8,400/ノイブ・サンローラン・パルファン ※すべて医薬部外品

試して みました!

★イブ・サンローランは、セルロイドみたいな透明うるうる肌になった。恐るべしボリマー力。★クリニクは保湿力抜群なのに、ベタつき一切ナシ。顔全体が白くなった。★やっぱり35歳すぎたからクリームは必須だね。★うん、私も日々痛感してる。だってスキンケアのシメだもん。



30代後半からの必須アイテム

クリーム・ 乳液

30代以降の肌は保水力がみるみる低下。補った潤いをクリームでフタするのはマストです。美白成分入りのクリームは乾燥するものもあるので、事前にチェックが必要。ほとんどの人は混合肌なのでクリームの塗布はせず、肌状態を見て部分使いを。乳液系の人にも目元・口元だけはクリームを塗って。「メイクで肌が乾燥する時は、乳液で拭き取りと保湿をします。それからファンデの塗り直し。目元だけでもやる」と効果的です。(片桐先生)

美白成分を美白の膜でシールド

肌に“保湿のフタ”をして ホワイトニングにシメ

ノンケミカルで低刺激。仕上がりも◎

かぶれやすい 過敏な肌にはこちら



(右から)紫外線から受けたDNAのダメージを修復するという「フランクシエクス」配合。SPF47 PA++++と高値なのに、吸収剤不使用で低刺激だから乳幼児でもOK。さらに汗や皮脂に強いウォータープルーフで、アウトドアにも最適。トリニティーライン ダブルUVケア ミルク30ml ¥2,940/ドクタープログラム アトピーや湿疹などの皮膚疾患における水治療の中心をなすフランスの「ラ ロッシュ ポゼ」の。このセンターで開発されたコスメラインの敏感肌用日焼け止め。ラ ロッシュ ポゼ UVアイデア XL SPF50 PA++++30g ¥3,150/日本ロレアル 肌に優しい紫外線防止剤を使用。白浮きがなく明るくナチュラルな肌色に。保湿成分が肌を守り、スキンケア効果が高いので、化粧下地にも◎。デイリープロテクションEX SPF22 PA+++35g ¥4,935/アイビー化粧品

試して みました!

★アイビー化粧品は、化粧下地としても最高! ナチュラルな肌色になるから、ファンデを塗らずにパウダーだけでも充分なメイク効果あり。メイク製品にもかぶれる人にオススメ。★ラ ロッシュ ポゼはアトピーの妹が試したんだけど、大丈夫だった。★ドクタープログラムは日焼け止めもここまで進化してから思わぬほどイイ。

下地効果や皮脂対策も万全

デイリー使いは この4アイテムで

(上から時計回りに)紫外線や空気中の汚染物質からも肌をブロック。肌表面から細胞のDNAまで保護する新発想の日焼け止め。SPF30 PA+++とSPF50 PA++++の2種類。UV エクスペール D-NA シールド30・50 各30ml ¥4,935/ランコム(4/1発売) マメ科の植物エキ스가紫外線ダメージをカット。美白効果もある日焼け止め。つけ心地も軽く、透明に伸びるので化粧下地にも最適。アッシュエフ EX ホワイトアロマ デイプロテクターUV N(医薬部外品) SPF28 PA+++50g ¥7,350/カネボウ化粧品 ホワイティシモが紫外線や大気汚染による肌の酸化・活性酸素に加え、それらが及ぼす日常使いファンデなどの酸化をもブロック。肌に優しいノンケミカルフィルター。オイルフリーでサラサラのテクスチャーも好評。UVプラス ディスクリーン SPF40 PA++++30ml ¥5,040/クラランス(3/25発売) オイルフリーでサラサラとしたつけ心地。美白効果も肌のなじみのいいローズ色が肌を一段と明るく。メイクアップベースにも◎。イシマ パーフェクト ホワイト・C プロテクティブ フルイド(医薬部外品) SPF40 PA++++30ml ¥7,575/ランコム

試して みました!

★ランコムもクラランスもアッシュエフも、ゲランも全部使ってみて、今や「白浮きする」「ベタつく」なんて過去の話だなんて痛感。肌が呼吸できなくなるってみたいない圧迫感もなかった。★ゲランは肌がローズ色になるからメイクの手間が省けるよ。★私、SPF値が40~50あったら、朝塗ったまま塗り直さなかったけど気がつけよって。

美白コスメより
まず防御

UV



ユニークさがウリの美容液

製薬会社ならではの新発想 肌細胞の“代謝促進美白”

肌細胞のエネルギー低下による代謝の乱れに奮闘した新アプローチの美容液。細胞のエネルギーを高める新成分が代謝能力を上げ、新たに肌細胞を作り出すことによりターンオーバーを促進。メラニンの蓄積した古い細胞を押し出して、白肌に通く。インナーシグナルリジブナイトエクス（医薬部外品）30ml ¥10,500/大塚製薬

心なごむ香りのテクノロジーで ストレスとメラニン撃退

“香る美白コスメ”ブランドの美容液。スズラン調の香気成分がメラニン生成の引き金NO（一酸化窒素）を抑制。紫外線ダメージから肌を守る植物エキスを従来品の3倍配合。ヒアルロン酸の働きを助ける天然成分で保湿力も◎。アッシュエフEX ホワイトアロマ リターンントックリアN（医薬部外品）40ml ¥12,600/カネボウ化粧品



シートパック & マスク

「面」の美白ケアに効果テキメン

これぞ「面」ケア！の製品が盛りだくさん。「30代からは肌を思いっきり甘やかして」という片桐先生の指摘を地で行く「アメ」のケア。マスクの密封効果で、角質の水分量が格段にアップしてふっくら。みずみずしい透明肌に。美白成分もガンガンと浸透し、見違えるほど白く、反射に「ムチ」のケアは、古い角質をマスクに吸着させて除去するという、角質の厚い人向き。どちらも週1、2回の集中ケアとして肌状態によって使い分けましょう。シートは厚みがあり、長時間肌の上に置けるものが◎。蒸しタオルパックをしたあとや、お風呂上りに使用すると、吸収率が上がってより効果的。マスクの使用時間は必ず守って「片桐先生」。

くすみを払拭。ぶるぶる肌へのスペシャルケア

美白成分+美肌成分を浸透させる

“アメ”のケア



（左）ベストセラー中の美白美容液をひたひたに塗り込ませたシートマスクが登場。メラニン生成を抑え込む成分に加え、高い保湿成分や血行促進成分などにより、さまざまな肌トラブル肌質を速効解消する「面」美白の代表格。SK-II ホワイトニング ソース インテンシブ マスク 10枚 ¥14,175/マックスファクター（321発売）（右）アイソンのシミ、赤み、くすみ、頬の毛穴までカバーするぶるぶる密封ジェル状マスク。ビタミンC+E配合で、10分後には明るくふっくらした目元に。同時発売の全顔用マスクもお勧め。リファイナー アイソーン ホワイトニングモイスチュアマスク 8セット ¥3,675/イブサ ※すべて医薬部外品

★「SK-II」が一番肉厚。あらゆる美白アイテムの効かせ所のキモをシートの中に凝縮した感じ。これ以上ないって程キメが整って、触ると指が跳ね返るくらいモチモチするっつるっ！☆クラランスのシミ取り効果はスゴイ。ソバカスが薄くなった。イブサは使いやすさが◎。厚紙書きながら目元や頬のシメケアができるんだもん。

光マジックの視覚効果

根本からの美白もしたいけど、とにかく今すぐ、白くなりたい！

（右から）メラニン生成を4段階でブロックしつつ、肌に吸収される光を肌の外に反射させることで、肌自らが白く発光しているように見える革新的美白ラインの美容液。ブランパルフェ W4-L エイジホワイトニング セラム 30ml ¥10,500/パルファム ジバンシイ ビタミンCと甘草エキスでメラニン生成を抑え、独自の成分で肌細胞を活性化。有害なオゾンと無害化するなどのエイジング美白ラインの乳液。光を反射させ、くすみや色ムラを目立たなくする。スイスセラーホワイト フルイド SPF15 PA++ 50ml ¥18,900/ラ・プレリー（48発売） ※すべて医薬部外品

★ジバンシイ、目かみだけじゃなく手のしもやけの赤みも速効で白くなったよ。☆すごーい！私は毛穴の凸凹の影が消えた。光の視覚効果ってのが新鮮。★大塚製薬もアプローチが特徴的だね。ターンオーバーが正常になるし、肌に優しいから乾燥肌にも◎。



（右から時計回りに）チューブ1本1日使いきりの楽しいクリーム状マスク。ビタミンCとラズベリーエキスが、紫外線やストレスによるシミを集中攻撃。さらに肌の明度を上げ、同時に潤いもキープするので、透明感のある美肌に。ホワイトプラス インテンシブ マスク 8g X8個 ¥7,140/クラランス 各種の美白成分が角質層のコンディションを整えつつ、くすみを一掃。フェアクレア ホワイトマスク6枚 ¥3,150/カネボウ化粧品（4/16発売） 昨年ブレイクした美白シリーズからシートマスクが登場。メラニン生成の引き金NOを抑え込む独自の植物成分やビタミンCが角質層の奥まで浸透。さらに角質クリア成分がメラニンを含む古い角質をはがれ落ちやすくして、透明感あふれる滑み肌。ブラン エクスペール メラノCx マスク 23ml X8枚 ¥8,400/ランコム 美容液1本分（25g）をたっぷり詰め込ませたというリッチなマスク。水溶性の油溶性ビタミンC誘導体配合で、チロナーゼの活性を強力に抑制する。ラベンダーエキ스가敏感肌をもちろすβエンドルフィンも活性化。速効効果も◎。フォトホワイトC ディープブライティングマスク5枚 ¥2,520/ドクターシーラボ 気候など、日中のあらゆるストレスから肌をリセットしてくれるジェル状マスク。上下2枚に分かれているので、使いやすく香りも爽やか。みずみずしい白肌に。イシマ パーフェクト ホワイトC スーピング プライミング マスク6枚 ¥7,875/ゲラン ※すべて医薬部外品

ピールオフ効果で美白力倍増

古い角質をしっかりと取り去る“ムチ”のケア



ゴムのように密着したマスクが、肌の汚れを吸着するピールオフタイプ。AHA（グリコール酸、乳酸）が古い角質を取り去り、鎮静作用のある成分が肌荒れを防ぐ。「スポット プレイカー」（右ページ）との併用でシミ消し効果アップ。プレミアムホワイト3トリートメントマスク 8ml X6個 ¥6,825/ヘレナルビンスタイン

★ハケで塗るのって楽しいね。ゴムがむっちり肌と吸い付く感じ。古い角質が根こそぎ取れた。★編集スタッフたちが「やってみてーい！」って騒いでたよ。私はグリコール酸に強いんで、赤くなっちゃったけど。やっぱり私の場合、角質取りは石鹸とかクレンジングまでかな。

美白コスメのラインの中でまず最初に選ぶべきは、どのメーカーも総力をあげて最先端の技術を開発する美白系。今年の「画」美白は、白さだけでなく角質を潤いで満たして、ハリを出したり肌色を明るくするもの、加齢による肌悩みをも視野に入れた、総合力あるアンチエイジングもの、光による視覚効果で、肌を瞬時に白く見せるものが特徴的。また「点」美白では、美白の基本テーマ、メラニンに対してより効果的に作用する美容液が登場。新成分配合でシミ部分の肌内部の炎症を抑えるもの、マスクとW使いでメラニンの蓄積ルートを粉砕するものも。肌悩み別に個性がハッキリしているの、自分に合ったものを的確に選んで、では、さらに効果的な美容液の使い方は？

「美容液は一度塗ってから10分後、もう一度塗るとより成分が浸透します。また美容液だけを美白ものにして、日常のクレンジング、化粧水やクリームといった「ベースケア」は以前と同じものにして、場合、美容液は「攻めのケア」として、生肌から排菌日までの、比較的強めの成分を肌に入れてもOKな時期に徹底的に使うと効果的。反対に排菌日から生肌までの間は、守りのケアとして、いつものベースケアをメインに、美容液はサブとして使う程度で肌の状態を整えるのがベスト。もちろん、ベースケアは保湿重視のものを「使ってください」(片桐先生)

女性の肌はホルモンや自律神経に左右される繊細なもの。自分のバイオリズムにあわせて上手にケアして。

美容液

美白コスメのファーストチョイス

潤い力で肌色のトーンアップ

透明感もハリもある
“うるツヤ美肌”になりたい!

(右から) ビタミンCとEが同時に肌の奥へ浸透。メラニン生成抑制と血行促進効果で、明るく健康的な肌色に。プラクレス ホワイトニング エッセンス 40ml ¥13,650/アイビ化粧品 メラニンが表皮へと運ばれる経路を「封鎖」することで、シミを作らせない新アプローチの保湿美白化粧水。アキレアエキスなど独自の保湿成分で潤いアップのほか、後から使う化粧品成分への「誘い水」効果も。ホワイトシシモ 薬用ローション ホワイト エクストラ 100ml ¥9,030/ポーラ (4/15発売) メラノサイトを活性化しコラーゲンをも破壊する「α-MSH」を完全ブロック。ビタミンCや角質層を潤いで満たす成分などで、白さとハリを同時に手に入れる新ラインの美容液。肌と顔時に一体化するポリマー。小ジワや毛穴の影もクリアに。コルセスホワイト インテンシブエクスプレス 40ml ¥10,500/アルビオン (4/15発売) 「潤い美

肌力」で定評の美白ラインに美容液が登場。美白成分カモミールEETがメラニン生成を抑制。ユーカリエキスや角質保湿成分が潤いによる透明感のある肌に導く。アルブラン 薬用ホワイトクリエイトエッセンス 30g ¥8,400/花王 ※すべて医薬部外品

試してみたい! ★美白美容液って乾燥しがちだけど、アルビオンの潤いはダントツ。ささくれだった角質がプルプル潤って立ち上がる感じ。翌朝肌が明るくなったし、ハリも出た。☆私はポーラの保湿力に感動。これはもう化粧水を超えた、美容液に匹敵する効果。低刺激なのもいい。★両方ともラインで使ってみようね。



美白+エイジングの総合ケア

加齢による黄ぐすみや色ムラ、
シミなどの肌色悩みを解決したい!

(右から) シミだけでなく、加齢や角質層の厚み化による黄ぐすみに着目。新配合成分により白肌になる美容液。色はクリア・ナチュラル・ルーセントの3種。フェアクレア ホワイト プライツヴェイル UV SPF30 PA+++ 各30ml ¥4,200/カネボウ化粧品 (4/15発売) 紫外線、電磁波、ストレス。あらゆる「美白の敵」を追い撃つ。修復・予防・保湿・予防と多方面からアプローチ。エイジング効果の高い新ラインの美容液。黄ぐすみも根底から肌をホワイトアップ。サイバー ホワイト パワー ホワイトニング エッセンス 30ml ¥11,550/エスティ ローダー 紫外線のほか気圧変動や空調、環境汚染など

の「乾燥ストレス」が肌の老化を加速させ、黄ぐすみやシミを引き起こす事実に着目。コレから徹底的に肌を守り、肌色悩みを解消する新エイジング美白ラインの美容液。イシマバフエクト ホワイト C インテンシブ ホワイトニング エッセンス 30ml ¥13,650/ゲラン 人肌のECMラインから美白美容液が登場。独自の植物性美白配合成分で、メラニン生成の連鎖反応や、紫外線などによる肌ダメージを阻止する。美白だけでなく、複合的な肌悩みをカバーするエイジングケアアイテム。ECM チューニングホワイト 30ml ¥15,750/リサージ ※すべて医薬部外品

試してみたい! ☆さすがゲラン。面白いのはどスルスルと肌に入るの。★クリームもいいしライン全体をみても、ゲランは評価高いよね。一回でくすみとれたもん。☆リサージは薄い膜を張ったみたいにしっとり。★でもエイジング美白で、すべての肌悩みが即解決できるって思うのは欲張り。時間かかって継続は力だからね。

「点」の悩みを集中攻撃

シミ・ソバカスを
何とか薄く
したい!

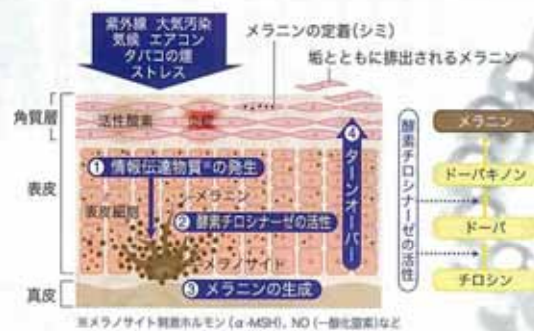


(右から) ビタミンCから構成される美白成分がメラニンの蓄積ルートを粉砕・拡散し、シミを撃退。またメラニンを食んだ古い角質をAHAが穏やかに除去。プレミアム ホワイト3 スポット ブレイカー 30ml ¥10,500/ヘレナ ルビンスタイン シミ部位の肌内部は「慢性炎症状態」であることを発見。新・美白成分「メトラネキサム酸」を配合し、シミ部位の炎症に作用してメラノサイトの活性化を強力に抑制。シミを強い撃ち。目に見えないシミ予防も阻止。またビタミンCエチルが美白を促進。点ケアにも面ケアにもOK。HAKU メラノフォーカス 45g ¥10,500/資生堂 (4/21発売) ※すべて医薬部外品

試してみたい! ★超目玉は資生堂。とにかく新発想・新成分でブレイク必至。しっかりと。特に気になるシミがない私でも、今後のために顔全体に毎日使いたい! ☆ヘレナは恐ろしいぐらい即。シミが薄くなったよ。★かぶれやすい人は、まずスポットで試したほうがいいかも。☆私は顔全体に塗っても全然平気だったけどね。

★ライター高村: くすみと赤みが悩みの超乾燥肌 (41歳)
★ライター今泉: シミ・ソバカスが悩みの混合肌 (36歳)

シミのできるメカニズム



※メラノサイト刺激ホルモン(α-MSH)、NO(一酸化窒素)など

紫外線・ストレスなどの刺激を受けると、肌は自らを守るために表皮細胞から「メラニンを作れ」という指令—情報伝達物質—が発生します。情報伝達物質の指令がメラノサイトに伝わると酪氨酸チロシナーゼが活性化し、無色のチロシンを酸化させ黒いメラニンが生成されます。通常は肌のターンオーバーによって、過剰なメラニンは古い角質とともに垢となって剥がれ落ちていきますが、過剰に生産されたり長時間作り続けられると、メラニンは肌に定着してシミになります。

「そこでも代謝を上げるために必要なのが、保湿」です。どんなに高機能な美白コスメを使っても、皮膚が健康でなければ、有効成分を肌に浸透させることはできません。そして角質のバリア機能が低下した保湿力のない肌は、すぐに化粧品にかぶれてしまうのです」(片桐先生)

だからといって、闇雲に保湿力のある化粧品を塗り続けるのはNG。「乾燥肌だ」と思っている、30代以上の9割の人が実は混合肌なんです。またオイリー肌だと思っても、肌の内側は乾燥している場合も。洗顔後、10分以上肌を放置したあと手で触れてみて、しっとりしている部分と、皮脂分泌がなく乾いている部分と、わかるはず。乾いている部分にだけ保湿成分を塗り、逆にテカる部分は避けなければいいのです」(片桐先生)

大事なのは自分の日々の肌状態を常に意識し見極めること。そのうち肌に触れただけで、すぐ肌状態がわかるようになります。そのうえで、上手に美白コスメを使い分けるのが美肌への近道。美白コスメにプラスして保湿力のある化粧品を使った、乾燥肌になりがちな人は、最初から保湿力も備わった美白コスメを選ぶといいでしょう。

何しろ、私たちが目指すべき美肌は、ただ白だけでなく、ワランラシク上の美白。なのでそこから

に選べるようになったのです。ちなみに、強力なシミ消しパワーの「点」顔みコスメの中には、特に目立つシミもない顔全体に塗ったとき、かえって肌を傷めてしまうものもあります。また、肌色を明るくすることが目的の「面」顔みコスメを顔全体に塗って、シミを消そうとしても、かえってシミ以外の部分が白くなって、「点」がより目立つということにも。こんな場合は、まずスポット使用で試してみよう。

美白コスメの前に、まず「UV」と「保湿」

でもどんなに美白をしても、たった一度の日焼けで、その効果も努力も水の泡になってしまいます。

「なので美白コスメよりもまず、UV対策が最優先です」(高梨先生)

また衣理クリニックの片桐衣理先生は「たとえシミ一つ消えたとしても、肌のトータルなイメージは変わりませんし、美しい肌という印象を人に与えることはできません。美しい肌というのは、角質の潤いバランスが整い、血行がよくハリもツヤもキメも透明感もある滑らかな肌のこと。そして美白は、肌ベースを健康的に整えたうえで初めて追求していくものなんです」と指摘します。

「そこで代謝を上げるために必要なのが、保湿」です。どんなに高機能な美白コスメを使っても、皮膚が健康でなければ、有効成分を肌に浸透させることはできません。そして角質のバリア機能が低下した保湿力のない肌は、すぐに化粧品にかぶれてしまうのです」(片桐先生)

だからといって、闇雲に保湿力のある化粧品を塗り続けるのはNG。「乾燥肌だ」と思っている、30代以上の9割の人が実は混合肌なんです。またオイリー肌だと思っても、肌の内側は乾燥している場合も。洗顔後、10分以上肌を放置したあと手で触れてみて、しっとりしている部分と、皮脂分泌がなく乾いている部分と、わかるはず。乾いている部分にだけ保湿成分を塗り、逆にテカる部分は避けなければいいのです」(片桐先生)

美白コスメで解決したい肌色悩み

くすみ
血流が悪いので皮膚代謝が低下し、角質が厚くなりキメが乱れることで光が透らない不透明な肌色に。過剰な皮脂の酸化によるもの。古い角質を取り去り血行促進のケアが最優先。

シミ
30代以上の80%は持つ老人性色素斑。ホルモンの乱れによる肝斑、刺激で起こる炎症後色素沈着などがある。美白コスメの他、肝斑、炎症後色素沈着以外のシミはレーザー治療も。

毛穴
皮脂分泌過剰による毛穴詰まりや酸化が原因の閉じや黒ずみはTゾーンに。頬の毛穴は加齢によるたるみも原因。縦長に広がり、凸凹が作り出す影が顔色の明度を下げる。ビタミンCなどでケアを。

ニキビ跡
毛穴が気になるゾーン
ニキビによる赤みや色素沈着のことで、シミになって残る場合がある。大人のニキビはホルモンや皮膚代謝の低下が原因。代謝を上げるケアをしてニキビ対策をしたうえで美白を。



ソバカス
頬や鼻の上などにできる褐色の細かいシミ。左右対称なのが特徴で遺伝的な要因が主。紫外線により濃くなったり、数が増える。美白コスメと併用し、ひどい場合はレーザー治療を。

日焼け
紫外線を受けたことによる、一時的な火照りや肌の褐色化。メラニンが沈着して、そのままシミやソバカスの原因にもなるので、火照りがおさまったら美白コスメなどで集中ケアを。

赤み
皮膚や粘膜刺激による炎症。ニキビ、アトピー性皮膚炎、急激な温度変化によるほてりなど原因はさまざま。それにより対処も違うが、まずは保湿を心がけ、刺激の少ないケアを。

黄ぐすみ
30代を境に肌の明度は急激に低下し、反対に黄みが増える。皮膚のタンパク質が糖と結びついたり、不要な角質が蓄積したことが原因とされる。アンチエイジングを加味したケアが必要。

黄ぐすみの発生部分

シミ、ソバカス、ニキビ跡から黄ぐすみまで！

最新美白コスメの 正しく新しい 効かせ方

お話を伺った方々



片桐衣理先生

衣理クリニック表参道 (03-5786-0077) 院長。内科・皮膚科の専門医。体の「内と外」から美しくなるという概念をベースに、細胞やホルモンのレベルから体質の改善を図る。ケミカルピーリングやレーザー等のほか、アンチエイジング治療も実施中。



高梨真教先生

タカナシクリニック (03-5366-8920) 院長。皮膚科・形成外科・美容外科の専門医。患者には医療・美容・芸能関係者も多く、シミ等のレーザー治療のほか、ニキビ・アトピー等の治療も行っている。また各種化粧品開発のコンサルタントドクターも務める。

美白ラッシュの2005年
マイコスメは、一体どれ？

今春、美白コスメはまさに爛熟期

の花盛り状態。各社こぞって大型ラインを打ち出したり、人気の既存シリーズをパワーアップしたり、新理論によるアプローチの美白コスメが続々と登場。「白く、もっと白く！」そんな女性たちの願望を叶える頼もしい化粧品が目白押しなのです。

だからといって無闇に新製品に飛びついてしまつてはいないでしょうか？ お気に入りのブランドだから、噂の成分が入っているから、広告でよく目にするから——そんな理由でコスメを選んではいませんか？

シミ、赤み、ニキビ跡、黄ぐすみなど私たちの肌の悩みは十人十色。さらにストレスや肌の新陳代謝の低下、ホルモンバランスの乱れなどによる乾燥やベタつき、かぶれなど、肌のコンディションもまちまちです。果たしてその製品は、あなたの肌悩みに応えてくれるのでしょうか？ また、マイコスメに出会うまで、片っ端からトライしてみようという人も。その熱意はさておき、数週間で「たいてい効果がなかった」「もっとスゴイ製品が出た」と、次々と乗りかえてしまうケースも多いのです。

タカナシクリニックの高梨真教先生は、こう言います。

「医療用の処方薬でも、効果が出るまで3〜6カ月かかるんです。コス

メだって同じ期間が必要。コロコロと替えていては効果は得られませんし、肌も安定するはずありません」そう、美白コスメは結果が出るまでに、ある程度の時間がかかるもの。だからこそ、私たちは慎重に化粧品を選ばなければならないのです。

「点」と「面」のケア
肌悩みによって使い分け

コスメ選びで心がけたいことは、もう一つ。「目の横にできたシミを消したい」「最近、歳のせいか肌が黄色っぽくすんできた」。こんな悩みを抱えて美白を始める人は多いはず。シミやソバカスを消すといった美白は、いわば「点」の悩みを解消するケア。一方、肌の黄ぐすみを消す美白は顔全体、つまり「面」の悩みを解消するケアです。

そこで今年、注目すべきは「面」の悩みも意識したコスメの充実ぶり。「点」悩みのスポット使いアイテムに力を注いでいた例年とは違い、美容液やクリームをはじめ、全顔用のマスクなど、顔全体の美白をトータルで捉えたアイテムが目立ちます。

それはつまり、一人一人の肌色悩みに応じた美白があるということ。自分の肌色悩みをじっくり見つめ直してみよう。「点」と「面」、どちらの肌色悩みを重視するのか、また、目的別にどちらのケアに重点を置いた化粧品が自分にとって、より効果的なものなのか、私たちは的確

とし込み付録

思わず体が動き出す! エクササイズDVD

からだにいいこと

ほくす
癒やす
キレイになる
暮らし

創刊3号

決定版

あなたに代わって
試つくした

今年買うべき

美白コスメ

佐伯チズさんの
美肌塾

「ローションパックは水が決め手」

2005
5月号

580円

頼れる相談窓口リストつき

家計・自分の将来・
夫・仕事・子ども…

キレイそうな

私たちの

ストレス110番

増田恵子さん、服部真潮さん、
中島史恵さん、陣内貴美子さん

あの人のカラダが
たるまない理由

薬剤師さんの考えた
手作り化粧水レシピ

「感じる」ための
SEX
プログラム

いつの間にか脂肪が落ちる
魚と肉のローカロリーおかず

「こだわりの精油ブランド」で
至福のエステ

読者レポーターが3週間で実証

肌もカラダも心まで

女は「筋肉」で

3歳若くなる