

シミ、しわ、たるみを遠ざける

60代・70代から

やるべき

洗顔、保湿、 紫外線ケア

教えてくれた人

皮膚科医
赤須玲子さん

あかす・れいこ
医学博士、日本皮膚科学会専門医、アメリカ皮膚病理認定医。山梨大学医学部皮膚科学教室、トロント大学病理学教室を経て、1998年東京・六本木に赤須医院を開設。確かな臨床経験に基づいたきめ細かな診療が定評。専門はニキビ、シミ、ホクロ、スキンケア全般。

体の中からアプローチするケアの効果を高めるには、日々のスキンケアを正しく行なうことが欠かせません。でも「実は、間違ったケアをしている人が多いのです」と、皮膚科専門医の赤須玲子さんは言います。そこで、今すぐ見直して取り入れたい正しいスキンケアについて伺いました。



まずは自分の肌質をセルフチェック!

朝、洗顔料で洗顔後、何もつけずに10分待ち、肌状態を確認。肌は4タイプに分類できます。

洗顔後10分間、
肌に何もつけずにいると
肌が乾いて突っ張る

YES NO



Tゾーンだけ
でかった

全体的に
てかりが出た

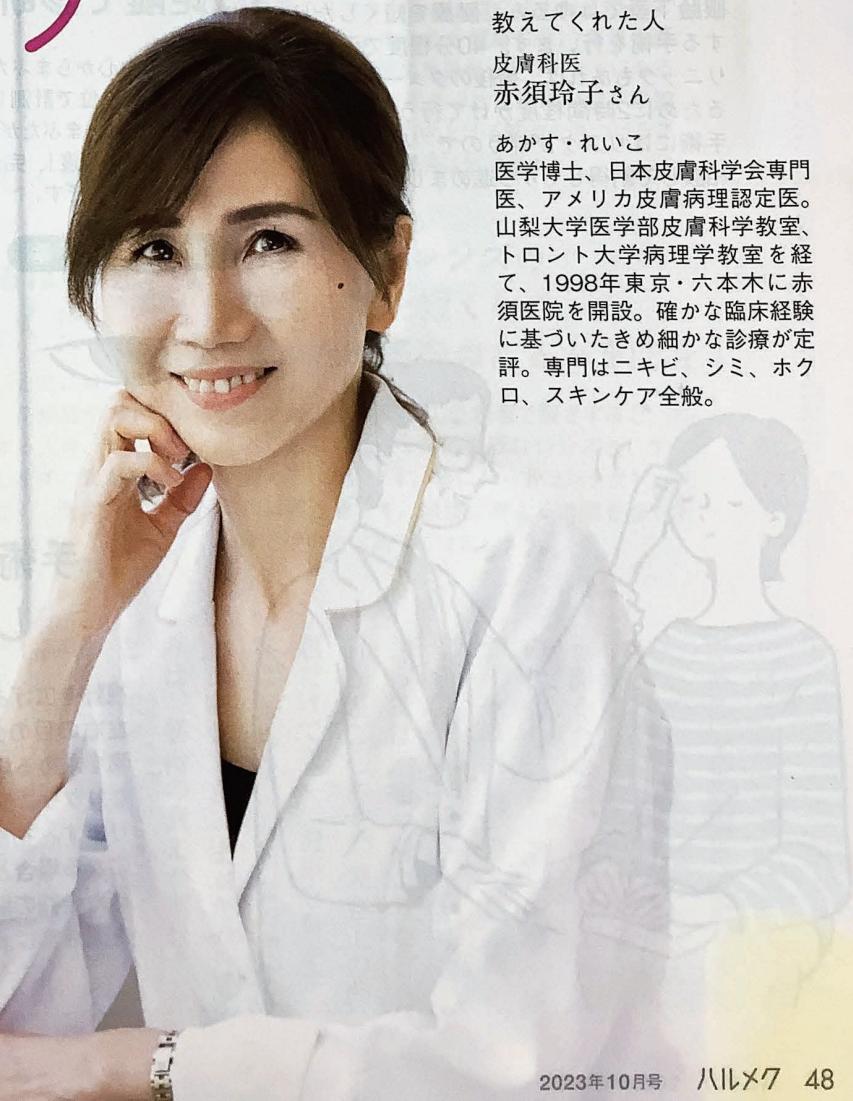
YES NO

YES NO

↓ 混合肌

↓ 乾燥肌

↓ 脂性肌



なんと
64歳

正しいケアの第一歩は、
自分の肌質を正確に知ること。
過不足のない保湿と正しい洗顔で
肌が生まれ変わる力を支えましょう

ミングに手遅れということはありません。「でも、ケアを始めるタイ

アで、60歳からは若い頃に適切な手入れをしてきたかどうかの差が肌に表れる時期です。「でも、ケアを始めるタイ

よって常に生まれ変わっています。ただし、代謝の速度は加齢とともに遅くなるので、毎日の洗顔や保湿を正しく行い、肌が生まれ変わる力をサポートすることが大切です」と、赤須玲子さんは言います。

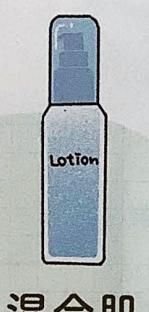
肌質によって異なる保湿ケアは肌質によって異なり、水分が少ない混合肌と乾燥肌は化粧水を、皮脂量の少ない乾燥肌と普通肌は乳液やクリームで油分を補うことが必須です。「重要なのは、保湿は過不足なく行うこと。肌質にそぐわないケアは、肌のバリア機能を低下させ、さまざまなものブルを招く他、肌老化の速度を速める原因にもなります」

肌質によって変わる必要なケアアイテムはコレ!

保湿は肌質に合わせて過不足なく行なうことが大事。
保湿のし過ぎは肌本来の力を弱めます。

化粧水が必須

水分量が少なく、皮脂量が多い「混合肌」は、化粧水での水分補給を行うケアだけで十分です。乳液やクリームなどを使うと、皮脂量が増え過ぎてしまい、肌にとつて逆効果のケアに。



混合肌

何もつけないでOK

水分、皮脂ともに多い「脂性肌」。皮脂によって水分蒸発が防げるので、洗顔後は化粧水やクリームはつけなくてOK。一方、皮脂により肌表面がざらつきやすいため、洗顔は丁寧に行いましょう。

脂性肌

洗水&クリームを

水分、皮脂ともに少ない「乾燥肌」は、化粧水とクリームで水分と油分をしっかり補いましょう。オールインワン化粧品を使う際は、突っ張るなら化粧水、かさつくならクリームを付け足して。

乾燥肌



化粧水不要。 クリームを

水分量が多く、皮脂量が少ない「普通肌」のケアは、水分より油分を補うケアを重視。洗顔後は化粧水ではなく、乳液やクリームなどを塗って、肌の持つ水分の蒸発を防ぎましょう。

ほうれい線・顔たるみ・老け手 簡単ケアで解消

ちよつとのコツで、一生、美肌をキープ！

正しいスキンケア 基本のき

1 洗顔

くすみやトラブルを
招く皮脂汚れを
しつかり落とす

皮脂の多いおでこと鼻の上に泡洗顔料をのせ、肌を直接こすらずに指をクルクル動かしながら洗います。続けて両頬とあごを結ぶひざーんを同様に洗います。



2 保湿

保湿剤は
液状のものから
順番につける

保湿剤をつける正しい順番は、①化粧水の
ような液状、②乳液や美容液などの乳液状、
③クリーム状の順。それぞれ掌でよく温め、
顔を包むようにしてつけましょう。

習慣が表れます。睡眠はしっかりととり、ストレスをためず、バランスのよい食事を心掛けましよう。さらに、赤須さんは、スキンケアの一環として、自分の肌を鏡でよく観察するとも習慣にしてほしいと言います。「60代以降は、肌に現れるのは美客的な変化だけでな



洗顔で汚れや古い角質を
しつかり落とし、過不足のない保湿で潤いを守る正しい方法は上記の通り。さらに、代謝が落ちる60代からは血行を促すケアを加えましょう。紫外線ケアでは、日焼け止めを正しく塗って、効果を十分に引き出すことが大切です。「日焼け止めの量が少な過ぎたり、塗り方が不十分だったりすると、効果が半減してしまいます。とはいっても、丈夫な骨を保つためには、適度に紫外線を浴びることも必要な程度に、顔まわりはしつかり対策しておくのがいいでしょう」

また、肌にはその人の生活

度に、顔まわりはしつかり対策しておくのがいいでしょう」

習慣が表れます。睡眠はしっかりととり、ストレスをためず、

バランスのよい食事を心掛けましよう。さらに、赤須さんは、

スキンケアの一環として、自分

とも習慣にしてほしいと言います。「60代以降は、肌に現れるのは美客的な変化だけでな

4 紫外線ケア

3・3・3・1・1の
11点置きで



塗りムラなし！

今や季節を問わず必需品の日焼け止めは塗り方が肝心。パール1個分ほどを左右の頬に3か所ずつ、おでこに3か所、鼻に1か所、あごに1か所に分け塗るとムラなく塗れます。同様に、首と耳の裏にもまんべんなく塗ることもお忘れなく。



外出時は1時間おきに
塗り直しを

日焼け止めは指の腹で細かく螺旋を描くように塗ります。汗や皮脂で落ちるため、外出時は1時間おきに塗り直しましょう。



何事もがんばり過ぎない、
楽しいことを考えることも
健康な肌を保つ秘訣

人間関係の悩みなどでストレスをため込むと副腎皮質ホルモンの分泌が増え、肌の弾力が失われてたるみの原因に。一方、好きなことを心から楽しむとセロトニンが分泌され、代謝が活性化して肌もきれいに。「推し活も肌にとって効果的なケアです」



3 血行促進

「神門」を押しながら
耳を引っ張る

代謝が低下する60代からは血行を促進するケアも取り入れて。耳の上にある「神門」のツボを押しながら引っ張ると血行がよくなり、くすみが改善。自律神経も整います。



耳のツボの中でも万能といわれる「神門」。位置は、耳の上方にあるY字型の軟骨のくぼみの間にあります。

く、体の異変を示すサインも多くあります。例えば、赤い色のシミは、皮膚がんの芽となるもの。見つけたらすぐに受診が必要です。農作業などで、若い頃から紫外線を浴びてきた量が多い人は特に注意深く観察してください。肌を観察することは、健康を守ることそのものなのです」