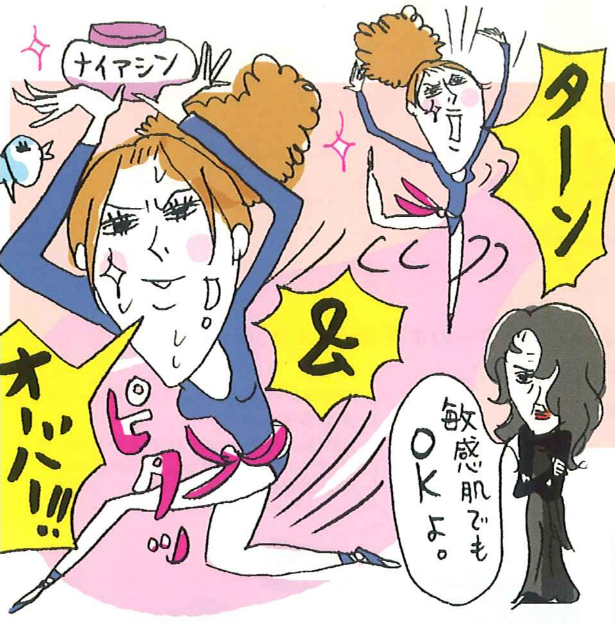


ナイアシン

肌のターンオーバーを促して、美肌を作る

おだやかな作用で潤い肌に整える

常に肌が乾燥気味という人には、ナイアシンは最適。「表皮のターンオーバーを促すため、肌のバリアーを司る細胞間脂質がきちんと作られるからです」と、中野先生。このため、肌の水分が逃げずに角質に留まり、潤いが保たれるようになる。

正常なターンオーバーを促すことで、表皮の細胞の質や機能が高まり、ハリと透明感が加わる。また、余分な角質がはがれ落ちやすくなるから、くすみも防ぐことができる。

ナイアシンは刺激もないので、敏感肌の人でも使いやすいビタミン。乾燥肌やくすみ肌の人、透明感の欲しい人などにはおすすめだ。

元気のない肌を活性化するナイアシンコスメ

(左から) ふっくらとした肌に仕上げる、ナイアシン配合の総合美容乳液。SK-Ⅱ アドバンスト サインズ トリートメント 80g ¥14,175 (マックス ファクター) ナイアシン配合の敏感肌用保湿美容液。トロリとした感触で、肌にスッとなじんでいく。フリープラス モイストキャッチセラム 50m ¥3,675 (カネボウ化粧品) 目元の乾燥や小ジワ、クマを即効で解消する、目元専用マスク。SK-Ⅱ サインズ アイ マスク 2枚×14セット ¥6,825 (11月21日発売・マックス ファクター)

小ジワ解消の定番といえば レチノールコスメ

(奥から) パルミチン酸レチノール配合の高保湿ローション。ゴワついた角質もなめらかに整える。コルセス セラムローション A 150ml ¥7,350 (アルビオン) レチノールの作用を和らげるエフィカルムを配合。小ジワ防止や肌のハリを高める効果が高い。パワA.エクストラ 50ml 10,500円 (ヘレナ ルビンスタイン) レチノールアセテート配合の保湿化粧水。肌を柔らかく整え、小ジワを目立たせない。リバイタル レチノサイエンス ローションAA 125ml ¥8,400円 (資生堂) レチノール配合の夜用美容液。肌のハリがアップ。RoC レチン-Oxコレクシオン ナイトエッセンス 30g ¥7,350 (ジョンソン・エンド・ジョンソン) レチノールとパルミチン酸レチノールをカプセル化。刺激の少ない処方のシワ用美容液。オバジ パーフェクトリフトAA Ⅰ 25g ¥8,400 (ロート製薬)

ビタミンA

海外の最先端美容治療で注目された美肌ビタミン

じっくり使えばシワも解消

ビタミンAが注目され始めたのは、アメリカの最先端美容治療から。「レチノイン酸」というビタミンAの一種がシワやシミが解消できると騒がれた。

だが、このレチノイン酸、肌が赤くかぶれたりする副作用がある。このため、化粧品用成分として使われているのは、効果がおだやかな「レチノール」や、レチノールよりさらにおだやかなレチノール前駆体の「パルミチン酸レチノール」や「レチノールアセテート」などだ。レチノイン酸と同じように、ターンオーバーを早めてメラニンを排出したり、コラーゲン生成を高めるため、シワを軽減する。

「たまにレチノールでも赤くかぶれたり、薄皮がむけたりする方も。そういう場合は赤みがおさまってから、回数や量を減らして使うといいでしょう」と、中野先生はアドバイスする。

最近は、レチノールをカプセル化したりするなど、赤みや刺激を抑えた処方が工夫されているため、安心して使えるものが増えてきた。ただし、レチノールは、角質を薄くするために、紫外線が肌に入り込みやすくなる。レチノールコスメを使うときは、必ず日中はサンスクリーンを塗るのが鉄則と覚えておこう。冬ならば、ファンデーションを塗っておけば特に問題はない。

PART 3 ビタミンコスメのケアが肌の運命の分かれ道!?

"ビタミンコスメ"がピーチスキンへの近道

30UPガールズなら、保湿コスメに必ずビタミン配合のコスメを加えたいもの。今よりももっと、肌がナチュラルになるはず。

撮影＝西田嘉昭〈スタジオバンバン〉　イラスト＝小迎裕美子　文＝清水すま子

私の肌に合うビタミンコスメはどれ？

お話を聞いた先生

中野あおい先生
あおいクリニック (☎03-3569-0688) 院長。内科と美容内科、美容皮膚科が専門で、アンチエイジング治療にも強い。

ビタミンが身体や皮膚で重要な栄養素ということは、誰でも知っていること。だからビタミンは食べたり、サプリメントで摂ればいいのでは、と思われがちだ。ところが、「口から摂ったビタミンは、まず内臓など、身体の重要な臓器から使われていくと考えられています」と、あおいクリニックの中野あおい先生。つまり、肌にビタミンの効果を出そうと思えば、直接塗るのが一番効果的なのだ。

「ビタミンの中でも、すでに肌への効果が認められているのが、ビタミンCやA、ナイアシン（ビタミンB_3）などです」と中野先生。

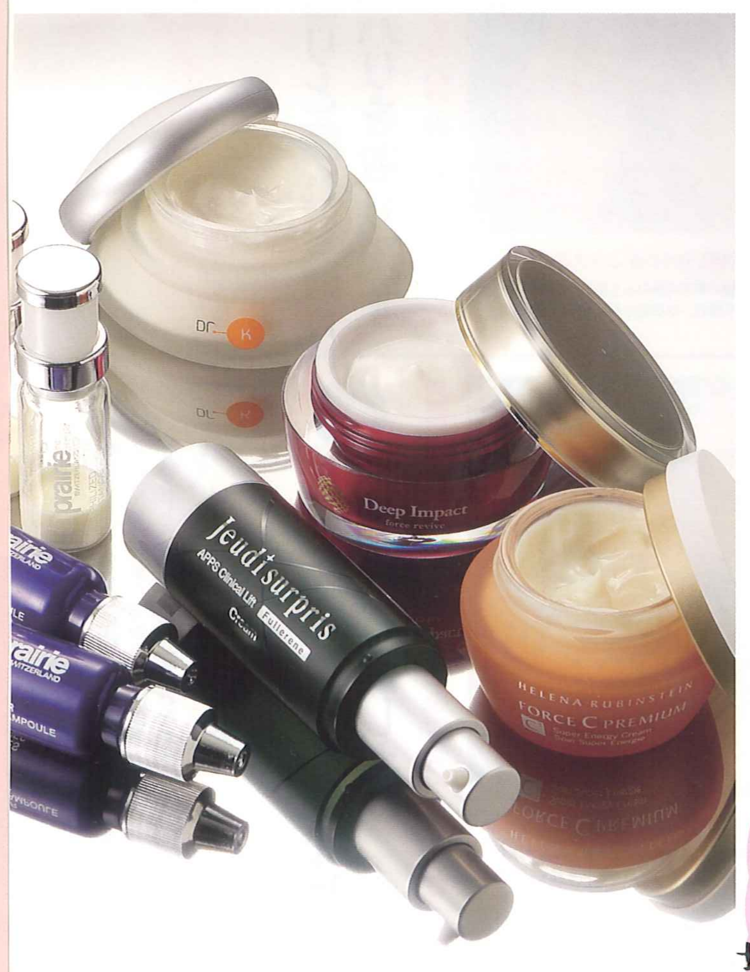
では、ビタミンコスメはどんなパワーがあるのだろうか。例えばビタミンC。「最近、ビタミンCブームがありましたが、美白やニキビ、皮脂過剰に効果的なんですね」と、中野先生は語る。ビタミンCには水溶性や油溶性など、さまざまなタイプが揃っていて、肌タイプによって使い分けしやすいのも特徴だ。

「シワや角質のゴワゴワが気になるなら、ビタミンAがいいでしょう」と中野先生。真皮のコラーゲン線維の生成を促し、シワを防いでくれる。

ナイアシンは、「表皮のターンオーバーにかかわっていて、肌のバリアーを整えるため、潤いのある肌を作ります」と中野先生は教える。

保湿とビタミンのW効果を狙ったコスメで、若々しい肌を保とう。

あらゆる肌トラブルに万能 ビタミンCコスメ



(左上から) 油溶性ビタミンC誘導体10％配合の保湿クリーム。抗酸化作用のあるビタミンA誘導体も配合している。ケイモイスチャー　48g ¥18,900 (ドクターケイ) 新型ビタミンC誘導体APPS配合。ビタミンCと保湿効果で、毛穴がキュッと引き締まる。ディープインパクト フォースリヴァイブ 30g ¥7,140 (ジークス) 3つの水溶性ビタミンC誘導体を配合。即効でくすみを解消し、テカリや化粧崩れを防ぐ。フォースC. プレミアム クリーム 30g ¥7,350 (ヘレナ ルビンスタイン) 新型ビタミンC誘導体APPS配合のクリームで、ニキビや毛穴の引き締めに効果的。ジュディシュプリ JSクリーム 30g ¥15,750 (ドクタープロダクツ) ビタミンCのパウダーと、保湿効果や賦活効果の高い美容液を混ぜ合わせて使う6週間集中トリートメント。スキンキャビア コンセントレート 6ペア ¥77,700 (ラ・プレリー)

ビタミンC

乾燥するのにテカる、ニキビがあるという人に

肌状態に合わせたビタミンCを選ぼう

ビタミンCは純粋な状態ではとても壊れやすいため、化粧品に用いる場合さまざまな形の誘導体をつけて安定させている。

水になじみやすい水溶性のビタミンC誘導体は、美白コスメの成分としてもよく使われている。また、皮脂分泌を抑える効果があるため、ニキビ予防にも人気の成分だ。ただ、あまり高濃度だと、肌が乾燥することも。保湿成分のヒアルロン酸などが一緒に配合されたタイプを選ぶのがポイントだ。全成分表示で水溶性ビタミンCを見分けるのなら、「リン酸アスコルビル3Na」や「リン酸アスコルビルMg」「アスコルビン酸2-グルコシド」を目安にして。

水溶性に対して、油に溶けやすい油溶性ビタミンC誘導体もある。本来は水溶性のビタミンCに、油をつけた形だ。一般的に「VC-IP」と呼ばれていて、全成分表示では「テトラヘキシルデカン酸アスコルビル」。肌が乾燥しがちな人は、この油溶性ビタミンC誘導体を選ぶといい。

最近では、水にも油にもなじむ「APS」という新しいタイプのビタミンC誘導体も登場。表示名は「パルミチン酸アスコルビルリン酸3Na」。浸透性が高く、少量でも効果が高いといわれている。

「乾燥するのにニキビがある人は、油溶性ビタミンC誘導体を。オイリーな人は水溶性タイプを選ぶといいでしょう」と、中野先生。ビタミンCは、上手な使い分けがポイントだ。