

ひと夏の紫外線を

シミにしない

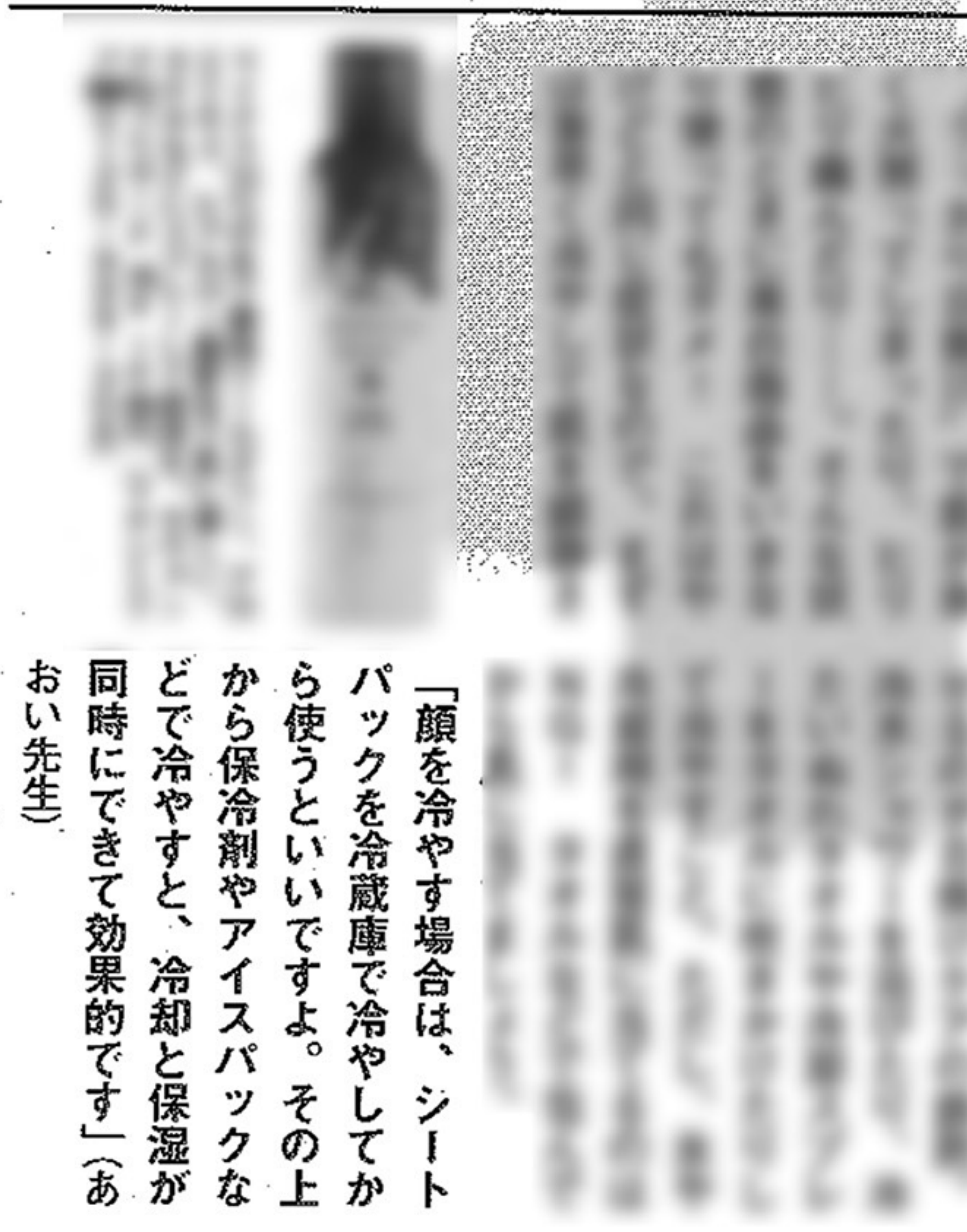
アフターケア

皮膚科医が解説するシミケアの新常識

海や街歩きではもちろん、炎天下での洗濯物干し……今年もやっぱり、うっかり、浴びてしまった紫外線。放っておいたらシミになるけど、今ならまだまだ、間に合いますよ!

シミ撃退3カ条

- UVケア 紫外線は夏だけでなく、秋も冬も春もず〜っと降り注いでいます。一年中UVケアを。
- 美白ケア 浴びてしまったからといって諦めるのは早い。後からケアできるコスメ、治療はいくらでも!
- 代謝アップ 美白だけでは足りません! シミをつくらせないために体や肌代謝アップのアイテムをフル活用。



日に焼けたら即冷やす!

美白ケアにはUV対策がなにより大切だけど、毎日完璧にガードしてはいられない! ぐっつかりUVの事後対策を、皮膚科医の中野あおい先生が教えてくれました。

「まずは、シミのメカニズムを簡単に解説します。浴びた紫外線がそのまま体内に入ると、発がん性やDNAへのダメージなど、体に悪影響を及ぼします。そのため、まず皮膚の表面で紫外線に対する防御作用が起こります。それが色素生成細胞であるメラノサイトの活性化で、その生成物がメラニンです。シミができること自体は、それだけ紫外線から体も皮膚も防御した結果なので悪いことはありません。

「紫外線を浴びてから約72時間後にメラニンが生成されるので、シミ対策はその前に! 火照りや赤みが取れてきたら徹底した美白ケアでメラニンの生成を阻止しましょう」

「まず、メラニンは28日サイクルのターンオーバー(新陳代謝)によって徐々に皮膚の上上がってきて、最終的には角質と一緒に顔を洗ったときなどにははがれ落ちるものなのです。」

しかし、25歳ぐらいから新陳代謝が落ちてくると、排出されるはずのメラニンが残って皮膚に蓄積され、シミとなってしまう」

72時間が勝負!

「顔を冷やす場合は、シートパックを冷蔵庫で冷やしてから使うといいですよ。その上から保冷剤やアイスパックなどで冷やすと、冷却と保湿が同時にできて効果的です」(あおい先生)



今年もやっぱり浴びちゃった……でも諦めるのはまだ早い!!!

あおいクリニック院長
中野あおい先生
美容皮膚科、美容内科



オリジナル施術の魅力を発信。安全で効果の高い施術、正確な技術が口コミで伝わり、著名人の顧客も多い。

② コスメは「美白系」と「代謝アップ系」のW使いを

「まず、美白アイテムで医学的にオススメするのはビタミンC誘導体、コウジ酸、アルブチン、ルシノール、トラネキサム酸、ブラスンタエキスなど厚生労働省が認可した美白成分配合のもの。また、美白アイテムは異なるテクスチャで重ね塗りすると浸透がよくなるので、ライン使いが効果的です。代謝アップアイテムは、レチノールやフルーツ酸が入っているものかいいでしょう。注意してほしいのは、代謝アップアイテムの使用は1つに絞ること。複数使うと、ヒリヒリするなどの副

作用が強くなってしまつて「あおい先生」

③ 「酒粕パック」で隠れシミを撃退

「シミを薄くする」という点か

らいったら、酒粕は日本酒以上にいいですね。杜氏の手が白い」ということから研究が始まり、酒粕のコウジ酸は医学的に美白効果が証明されています。お風呂に溶いて入れてもいいですよ」と、あおい先生も大絶賛!

④ 「食べ物パック」は基本NG!!

「刺激が強すぎてとても危険です。体にいい成分というのは食べて体内から働くのであって、肌に働く成分とは異なります。化粧品に配合されているポリフェノールなどの抗酸化成分は、肌に塗布して効果があるように化学構造をアレンジしているから効くのです」

「ハトムギ茶」を飲む!

⑤ 「ハトムギ茶」を飲む!

先生も「ハトムギ茶で飲むのが、お手軽でいいですね」とのこと。

あおい

⑥ 長澤まさみも実践! 美肌になれる「日本酒風呂」

「ミネラルが豊富な日本酒風呂は肌がいいですよ」とあおい先生も大絶賛!



⑦ 意外!? 「コーヒー」を「赤ワイン」がシミに効く!!

「刺激物なので、総合的な美容効果を考えると1日1杯程度が適量。ポリフェノールを多く含む赤ワインやチョコレートなどを併用するといいですね」(あおい先生)



シミにアタックする「スーパーパーサプリ」が登場

サプリで手軽に美白成分を補給したい人におおい先生がおススメするのは、代謝アップに効く「レールカルニチン」、毒素排出に効く「キレート剤」が含まれたもの。

⑩「できてしまったシミは」クリニックで対処 1万円以下でシミ消しできる!!

シミを自宅で1〜3カ月ケアしても消えなければ、美容皮膚科へ行くのも一計。ピンポイントでシミを除去できる「Qスイッチルビレーザ」(一時的にかさぶたになるタイプ)は、2ミ以下なら3千〜5千円で除去できるというから驚き!

「シミ取りの施術も、かさぶたができる昔ながらのレーザーから、かさぶたにならずに少しずつシミを薄くする光療法、ピーリング、イオン導入などたくさん選択肢から選べるようになりました。

あおいクリニックbis表参道は、通いやすいよう低価格に設定しています。顔全体を均一にトーンアップし、シ

ミ、ソバカス、くすみ、毛穴などの悩みを解決する『ライムライト』は9千800円。痛みも少なくダウンタイムもありません。くすみをとってお肌に透明感を出す『シエネオ美白』は1回6千980円です(あおい先生)

この夏、頑張った自分への「褒美にしよう」といいかも。



意外とお安い!! クリニックコスメ

上/肌にやさしいピーリングソープ。ニキビ、毛穴、くすみに。あおいクリニックオリジナルピーリングソープ 60g 1,780円
左/ビタミンC誘導体10%配合ローション。美白、アンチエイジング効果が。あおいクリニックオリジナルビタミンCローション 30ml 1,980円 (ともにあおいクリニックbis表参道)

ひと夏の紫外線を
シミ
アフターケア

●あおいクリニックbis表参道
「あおいクリニック銀座」の妹クリニックとしてオープン。ほとんどのメニューが1万円以下!
①東京都渋谷区神宮前6-12-2 KTビル2F ☎03-6418-1137 Ⓧ11:00~20:00 ☎月曜日