

プロが教える
「騙し」の美容テク

夏にできたシミ・くすみは
なかったことに！

夏の痕跡を秋に残さない 即効美白コスメ

年々強くなっていく紫外線。この夏、
シミやくすみができていませんか？
トラブルにあわせた有効成分で、
すぐにケアをスタートしましょう！

編者/深山伸幸 取材/文/渡邊美実

教えてくれたのは中野あい先生

美容皮膚科、美容内科医。金沢医科大学卒業後、同大学の院に勤務。著名な美容クリニックの院長等を歴任した後、2003年12月、東京・銀座に「あいクリニック銀座」を開院。



「昔できたシミが最近濃くなってきた」というご相談がよくあります。それは紫外線が原因。シミや肝斑などは、日焼け後に濃くなったり、大きくなる可能性がふたつあり、美容皮膚科・科医の中野あい先生、それではこの夏、宿びた紫外線は、どうしたらなかったことにできますか？

「大切なのは、すでに美白ケアをするところ。早ければ早いほど効果があります。遅くとも1〜2ヵ月以内には「スタート」し、頼りになる美白成分入りコスメで即ケアを始めましょう！



肝斑には トラネキサム酸！

肝斑とは頬骨の高い位置に、左右対称にぼんやりと地図状に広がる、不明明で、進展がゆっくりといわれた、特徴があるシミのこと。30〜40代の女性に多く、女性ホルモンが関係していると考えられ、紫外線にも影響を受けやすい。トラネキサム酸には、シミを作り出すメラノサイト(色素細胞)活性化因子の情報伝達をブロックする作用があります。

肝斑への効果・効果が認められた、唯一の市販薬。効果・効果は、しみ(肝斑)に限る。トランスノー・医薬品(180錠) ¥5,880/第一三共ヘルスケア

紫外線を浴びた
直後に起きる

日焼け

紫外線の害から身体を守るためにメラニンが発生させるのが日焼けのメカニズム。黒くなるのは目に見える現象だが、同時に、肌内部では活性酸素が増え、一気に老化が促進される。

日焼けを忘れたところに
ポツポツ出現！

シミ

シミの最大の原因は、紫外線。日焼けによってできたメラニンが、うまく排出されず残ってしまふ現象。紫外線によるシミは境界がはっきりしており、茶色で小さいのが特徴。

老化により
古い角質が堆積！

くすみ

紫外線の影響や、老化による新陳代謝の低下・血行不良により、肌のターンオーバーのサイクルが遅れるのが原因。古い角質が溜まって厚くなり、ゴワついて肌の透明感がなくなる。

頼りになる4大美白成分



ビタミンC

シミ予防だけでなく、
できてしまったシミにも！
日焼け・シミ・くすみには、何とんでもビタミンCがおすすめ。紫外線による炎症を抑え、抗酸化作用でシミを作らせない。またメラニンを還元する働きが、美肌効果、最先端テクノロジーにより作られた、ビュアビタミンC配合美容液。すべての肌タイプの方に、セラム15 AOX+ (30ml) ¥12,600/ケンシユティカルズ



アルブチン

たっぷり使っても安心な
やさしい美白成分
色素細胞であるメラノサイト内の成分に作用し、メラニン色素の生成を抑制する働きがある。日焼け防止に用いられる。ほとんどの肌タイプに効果あり。アルブチンとビタミンC誘導体配合の美白マスカ。トロッとした使用感で、しっとり密着する。肌研 白濁 専用美容マスク(4枚入り) ¥990(医薬部外品)/ロート製薬製薬



ハイドロキノン

まるで漂白剤!?
シミ消し効果が高い
写真の現場で、還元剤として使用されている成分。メラニンの生成を抑える働きがある。他に比べ、漂白作用が強い。市販のものは20%〜4%くらいの濃度で配合されたクリームなどが多い。ハイドロキノンにアルブチン、ビタミンCなどをプラスした、究極の美白パック。ハイドロク プライティングパック(100g) ¥7,140/ドクターシーラボ



グリコール酸・AHA

不要な角質をオフして
皮膚表面の再生を促す!
グリコール酸はAHAの一種。肌によって古い角質を浮かせ、はがす作用がある。また、新しい角質の生成を促す働きがある。ピーリング効果のある石鹸や化粧水などに配合されていることが多い。洗顔後は濡らしたきれいな毛布の汚れ等をスッカリとオフ。肌を整え、清らかにする。エンピロン・アルファトナー(200ml) ¥9,925/プロティヤ・ジャパン