

皮膚科医師がケア法をレクチャー!

# トラブル知らずの肌を作る!

教えてくれたのは  
中野あい先生



肌と目の専門医のちかレ  
イセ皮膚科 医師 中野  
あいクリニック (2010.08.08  
-2005 - [http://www.aic-c  
linic.com/](http://www.aic-c<br/>linic.com/)) の開設。最新  
技術に基づく美容診療の成  
果、コスメの監修も豊富。

肌のお悩み解決は、専門のドクターにアドバイスしてもらおうのが、一番早くて確実! 読者のリアルな肌悩み相談から、肌別のスキンケア&ベースメイクまでドクターが徹底指導!

撮影/渡辺幸博(150)、編集/藤井(130-135) イラスト/ツツナ・ホンマ 取材/文/中野あい

## 読者の肌の悩みに、中野先生がアドバイス!

ニキビやテカリ、乾燥などあらゆる肌悩みを推した読者12名を、中野先生が診察診断! 即効するスキンケア術をぜひ参考にして、

### 夕方になると、Tゾーンがテカる!

「夕方になると、いつの間にかTゾーンだけがテカテカになって困っちゃう。お化粧直しできないときは、正解知りたい!」

### Tゾーンのみケアをチェンジして、パツティングも効果的!

「普段でもTゾーンだけオイルフリーケアの特化商品に変えるのが一番。メイク後も、テカりやすいので中野先生を参考に水でよくパツティングして毛穴を引き締めることとテカりなくくし、

### 冬は乾燥が悪化、メイクのりも最悪!

「もともと乾燥肌だけど、冬になると皮脂がピークに。肌がかかりすぎてファンデーションももろり落ちて、どうしていいかわからない。

### まずはケアを再確認、きちんと保湿させながら丁寧に行って

「乾燥肌の人は、基礎ケアをきちんと肌に浸透させる丁寧なケアが大敵。冬は水でパツティングしたりと、角質が剥がれやすくなるので待つからクリームを塗るなど、

### クマ、乾燥、肌荒れ…。肌れがすぐ肌!

「忙しい日が続くとき、肌れがすぐ肌になって困っちゃう。目の下のクマだけでなく、鼻頭では乾燥肌になってもう大変!」

### まずは休息、シートパックで、有効成分を行き渡らせて

「肌が疲れているときは、まずはしっかり休めて、週1回程度のシートパックで有効成分を行き渡らせるのが最も有効な方法。シートパックが手帳に高い成分を肌へ届けてくれるので活用して、

### かさかさひびくとかふれることも!

「お手入れはきちんとしているつもりだけど、乾燥肌がどんどんひどくなって、かゆいのが悩み。緊急ケアを教えてください!」

### 使う量はたっぷりが基本。特にかさつく部分は重ね塗りで浸透させて

「乾燥のケアは、量を増やして使うことが第一。目の周りや口元など乾きやすい部分は重ね塗りで、しみる場合はドクターに診てもらったほうが安全です!」

### 目撃録でできたシミがショック!

「家が犬と猫とあって、今年の夏、肌を焼いたら、今年になってシミが発生…。今のうちになんとか消してしまいたい!」

### 最新成分入りのホワイトニングケアをライン使いして解決!

「最新の美白化粧品・美容液・乳液を揃えて、ライン使いしたら、アイテムごとに成分がきちんと計算されているため効果が最大。ハイドロキノン入りのコスメもおすすめ!」

### オイリー肌だから、化粧がすぐ台無し!

「人よりも油分が多いみたいで、すぐにテカテカ!メイクがすぐ落ちて、ニキビもできやすい。何となくせがみのメイクが落ちるのが悲しい!」

### ファンデ選びで、オイリー肌の肌荒れを軽減して

「オイリー肌のファンデは、しっかりと保湿でも乾燥しすぎてもないから、サッパリとした質感で、肌が呼吸できるセラックをして、Tゾーンには皮脂分泌の抑制を使うとベスト!」

### メンチョができたらいかに早く消すか!

「たまにできる、おでこや頬のメンチョ。大きくなって固くつらくなるとケアしたいけれど、ヘタなことをしてひどくなるのが怖いので、

### 即クリニックへ駆け込んで、セルフケアは絶対NG

「メンチョは細菌が繁殖した状態。自分で触ると体の中に入り込んでしまうので、即ドクターに診てもらいましょう。また、患部は清潔に保ち、手では決して触らないように!」

### 生体前ニキビを予防したい!

「生体前になると、決まってゴツツとできるニキビが厄介。イベントと重なるとかなりブルー。できない原因にはどうすべき?」

### 規則正しい生活を心がけながら、ストレスに負けないケアを

「ホルモンバランスが影響する生体前ニキビは、不規則な生活が大敵。睡眠をたっぷりとり、食事や運動習慣を続けて、ピーニングケアでターンオーバーを整えるのも、

### 鼻の頭のプツプツ毛穴が肌になる!

「悩みはダントツで毛穴。透明感のある肌になりたいのに、鼻頭の開きみがどうしても消えない。洗顔はしっかりとしているのに、

### ごしごし洗いは禁物。ピーリングケアで黒ずみ退治!

「鼻の黒ずみは皮膚の酸化が原因。クレンジングなどで取り除くだけではダメです! ピーリングケアを行えば、毛穴の黒ずみももちろん、肌にも潤いが出てきます!」

### くすみやちやん、肌荒れも最悪に!

「肌荒れとくすみはどっちも、それだけでなく、顔の中心ではいびきやくすみやちやんがひどいから、忙しいときは肌を休ませません!」

### 目の疲れが原因。肌を休ませて休息を摂りましょう

「『青クマ』と言われるこのタイプは、疲れによって生じた血管が目の下の薄い皮膚を通して透けている状態。特にPCを使う人は目を休め、まぶたをこまめに閉めることも大切!」

### ヨレない上手なクマカバー法は?

「クマが気になるから、コンシーラーは半粒でないアイテム。でも、すぐに目立ってしまえば、その残りもムダになってしまいます!」

### 薄く重ねてヨレ防止! 即き込みできちんと密着させて

「ヨレ防止には、少量を薄く重ねていくのがポイント。色を混ぜるなど、工夫すると薄くてもしっかりカバーできるはず。指でポンポンと叩き込むように塗って、

### しつこいニキビ跡をどうにかしたい!

「ニキビが治ってからも、そのあと跡が残ってしまったり、なかなか消えません。ニキビ跡を、コンシーラーで隠すのはもうイヤ!」

### 修復と美白効果のあるビタミン入りコスメでお手入れを

「ニキビ跡には、潤いをよくして、肌のターンオーバーを促していくビタミン入りコスメを、スペシャルケアとして、パックやオイル入りを組み合わせると効果的!」