

# Over40の

# “スカスカ肌”を

# レスキュー

「毎日ケアしているのに肌悩みが増えた」と嘆く読者に、  
美肌を取り戻すためのケア方法や生活習慣を皮膚科医が伝授します！

## ほうれい線が目立ってきた

肌にハリがなくなり、ほうれい線が目立つようになりました。夕方にはファンデーションがよれて、ほうれい線にたまってしまいます。



青山礼奈さん 44才

### Advice

肌細胞は、睡眠中に分泌される成長ホルモンによって修復が行われます。肌のハリをキープしほうれい線を目立たなくするには、十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことも大切です。

## おでこのしわが気になる！

おでこ目の下のしわが気になっています。ケアをしていますが、改善しません。何がいけないの？ 最近はしみも濃くなってきたような…。



佐藤ふみえさん 51才

### Advice

しわは、紫外線だけでなく乾燥が大きな原因。クリームなど、油分&水分バランスのとれた保湿ケアでハリを与えるのがよいですね。またしみには抗酸化作用のあるビタミンが豊富な緑黄色野菜を積極的に摂るよう心掛けて。

## 顔全体がくすみがちに

山登りが趣味のせいか肌がくすみ、顔色のトーンが落ちてきました。つやもない感じ…。最近は、マスクのせいで肌がカサカサになって困ります。



オカマキさん 48才

### Advice

年間を通して、紫外線ケアは入念に。日焼けで角質が厚くなると肌が暗くすむので、週1~2回の角質ケアも。マスク荒れは、摩擦や蒸れが原因。マスクの内側にガーゼなどを挟むと良いですよ。



美肌をめざして！



新富渚皮膚形成クリニック院長

福澤紫央さん

昭和46年生まれの49才。自身も日々アンチエイジングに取り組みながら、患者の悩みに寄り添う誠実丁寧な診療に定評あり。オリジナルコスメも人気。  
<https://shintomi-clinic.com>

## 輪郭がたるんでもたつく

もともとはシャープなフェイスラインだったのに、いつの間にかたるんで、もたついた感じに。写真を撮った時に気づいてギョッとしました！



鈴木美里さん 41才

### Advice

加齢で肌の弾力や表情筋の筋力が低下するのに加え、乾燥もたるみの原因に。徹底した紫外線予防と保湿ケア、ビタミンCが豊富な抗酸化作用のある食事を心がけて。頭皮マッサージで血流促進も。

## 目周りの乾燥やくまが悩み

最近気になるのが、目尻の乾燥や小じわ。また疲れや寝不足が顔に出やすく、とくに目の下のくまが目立って困っています。



江口明美さん 47才

### Advice

皮膚が薄く乾燥しやすい目周りは、クリームなどで保湿ケアを念入りに。また茶色のくまは、クレンジングなどの摩擦が原因。血行不良や睡眠不足が原因の青いくまは、レバーなど鉄分を含む食品を摂取すると血行アップに効果的。

## 40代からの美肌のヒケツ

- ・化粧水とクリームでしっかり保湿
- ・冬でも紫外線ケアは欠かさない
- ・十分な睡眠で成長ホルモンを分泌
- ・抗酸化作用のある食事で肌の酸化防止

水分と油分を補えば肌はふっくら蘇る！

「加齢によってターンオーバーが遅くなると、肌に古い角質が溜まってくすみがちになります。さらに皮脂と水分のバランスが崩れ、肌のバリア機能を担う細胞間脂質が減って栄養が行き届かないスカスカの状態になります。こうした年齢肌は、乾燥しやすく、しみやしわ、ハリ不足など、さまざまな肌トラブルを招きます（福澤紫央さん）。

そんな年齢肌に必要なのは水分・油分のバランスがとれた保湿ケアと十分な睡眠、食事。「化粧水で水分を与えた後に、クリームなどで油分を補います。しっかり睡眠をとり、ストレスや食事に気をつければ、肌は今からでも蘇りますよ」



宮内庁激震スクープ 「あなたが殺した」と面罵された祖父はその直後に自殺 **新証言**

女性セブン

# 小室と母もう1人のパパ

圭さん29

夫の親友と!

追い出された父が  
自死を選んだ

3大特別付録  
ドラえもん  
マスク  
シール  
&  
オリジナル  
赤手袋

家族がコロナ感染!そのとき「どこまで隠すか」「バレるか」  
近所の白い目 | 学校でいじめ | パート出勤減で給料カット...そんな「2次被害」が多発中!それなら 感染しても黙っていたい 必死の努力

特別定価 **460円**

1月7・14日号

# 女性セブン



Xmas & お正月 大感謝特大合併号

21年も独走!  
スクープ15連発

King & Prince  
総力特集12ページ 神フォトブック

最新研究

日本人の体質 食べてはいけない食品

貴乃花の離婚が2年、娘も氣遣い家を出て... **河野景子**さん56才の驚き再婚カニ

皇信 **雅子**さま57  
陛下と並んで動画に美智子さまの壁

60才過ぎたらやめて  
いいことこんなにある!  
ダイエット/保険と預金/血圧、コレステロール、血糖値の値 目安  
孫の世話/白米やパン/白髪染め・アイメイク/133歳の自白

あの名家・名門が必ずやっている  
年末年始の幸せを招く験担ぎ  
1日3時間 顔にテープを貼るだけ 美小顔術

マスク時代に必須!  
口角アゲ  
マッサージ術  
クリスタルジェミー  
中島香里さんおすすめ

保存簡単  
手軽おせち  
&  
ご当地お雑煮

九星気学で占う2021年の運勢

おそろるしい相續  
やつてはいけぬい相續  
最強メニュー公開  
トレーニング