

# BODY ケア

ワキのムダ毛、背中のニキビ、  
踵のひび割れ……

いろいろな部分が気になって、  
自信をもって踊れない!

そんなあなたへ、  
美しいボディになれる  
ケア方法をご紹介します。

二の腕とワキの  
ムダ毛です。ムダ毛  
は処理しています。しか  
しレッスン中は無我夢中  
で全く気になりません。

【大分県 PN/まる子さ  
ん 53歳】

踵はかさかさで  
気になります。お風呂  
上がりにクリーム等を着  
けてマッサージをしてい  
ます。たまにだけ♪

【埼玉県 PN/よっちゃん  
46歳】

首筋から背中にか  
けてのうぶ毛です。結  
構濃いのですが、自分  
では剃れないので、女性  
のうぶ毛剃りしてくれるサ  
ロンにたまに行きます。

【東京都 PN/りらさん 36  
歳】

お話を伺ったのは—

片桐衣理先生 (P50~54、56~58)

美容皮膚科・内科医、日本内科学会・日本美容外科学  
会・日本抗加齢医学会評議員、自身の体験で充分な効  
果を確認できた治療のみを行う美しいボリシート。豊  
富な臨床経験に根ざした安全かつ効果的なアプローチ  
で、美容のプロから高く評価されている。国内外  
の著名人・女優・モデルからの信頼も厚いアンチエイ  
ジング治療のスペシャリスト。オリジナルコスメ  
「イースベシャル」も開発。

このマークの商品は抽選でプレゼント! くわしくは別ページをご覧ください。

\*価格の後ろのカッコ内は(ブランド/メーカー)です。

オリジナル商品はメーカー名のみ表記しています。

\*価格はすべて税別込みです。

イラスト/武蔵野ルネ

# CARE1 ムダ毛

ワキを始め、背中や脚など、  
気になるという声が多かった「ムダ毛」。  
正しいケアの仕方や、部位ごとの注意点などをご紹介します！

## Step1 ケア方法を知る

### ムダ毛は必要？

女性の、身だしなみのひとつとして  
ケアする人も多い「ムダ毛」。処理して  
も体に影響はないのでしょうか？

「体毛には、基本的に体を守る役割が  
あります。けれども、住宅環境が整う  
ようになり、洋服を着るようになり、  
保湿をするようになり……と、環境の  
変化に伴い、体毛の役割がほとんどな  
くなってきました。その結果、「ムダ毛」  
と呼ばれるようになったわけですが、  
今は脱毛や除毛によるデメリットはほ  
とんどないと思います」（片桐先生）

とはいえ、正しく処理しないと肌ト  
ラブルの原因に。具体的には何に気を  
付けたら良いのでしょうか？

「まずは、どのような処理方法がある  
かを知ることから始めましょう。方法  
はおもに、「剃毛（シェービング）」、「除

毛」、「脱色（フリーチング）」、「脱毛」の  
4つ（左参照）です。そのなかで、気を付け  
たいのが「脱毛」です。ホームケアの場  
合、「ピンセット」や「ワックス」などで行うこ  
とが多いのですが、抜く際に毛根に強い  
刺激を与えてしまいます。すると、

ダメージを受けた毛根を保護しようとして  
角質が厚くなり、埋没毛になること  
も。埋没毛になって炎症を起こし、  
さらに毛嚢炎<sup>※1</sup>になってしまおうと、  
皮膚科でないと治りませんから、ホー  
ムケアはあまりおすすめできません。  
ワックス回数も多く、頻繁に「脱毛」を  
される方は、皮膚科やサロンなどで行  
うことをおすすめします」（片桐先生）

### 安全にケアするため

また、「部位ごとに処理方法を使い  
分けましょう」と片桐先生。

「例えば、ワキは除毛クリームを使う  
と楽にきれいに処理できます。ただ、  
ワキは毛周期<sup>※2</sup>が早いので、所々生  
えはじめた毛はシェーパーで、除毛ク  
リームは頻繁に使用すると肌に負担が  
かかるので、一定期間空けることが大切  
です。脚は処理する範囲が広いので、  
シェーパーが便利。ビキニラインは毛が  
太くて深いので、生えてきてもチクチ  
クしないような、毛先が滑らかな仕上  
がりの除毛クリームがおすすめ。繊細  
な部位なので、できるだけ処理期間を  
空け、処理範囲は小さくするのが基本  
です。実際にレオタードを着用して、  
はみ出た部分のみを処理するようにし  
ましょう。背中は見えない部分である  
上に、肩甲骨があるため、自己処理は  
結構難しい。お家の方に手伝ってもら  
うか、サロンなどで処理するようにし  
てください」（片桐先生）



### 剃毛（シェービング）

カミソリなどで肌表面の毛を  
カット。簡単で、スピーディー  
にケアができます。とくにカ  
ミソリは比較的リーズナブル  
で、使い捨てが可能なので  
衛生的なのが◎。すぐに毛  
が生えてくるため、こまめな  
処理が必要。  
アイテム：カミソリ、電気シェーバー  
など



### 除毛

たんぱく質を溶かすチオグリ  
コール酸で毛を溶かす方法。  
仕上がりがきれい。次に毛  
が生えてきた時も毛の断面  
積が小さいので自立するため、  
毛の表面で処理するため、  
すぐに生えてくるのが難点。  
薬剤を使うので、肌の弱い  
人は注意が必要です。  
アイテム：除毛クリームなど



### 脱色（フリーチング）

毛のメラニンに働きかけて分  
解し、色を抜く方法。伸びて  
きてても、カットした毛先のよ  
うに尖っていないため、チク  
チクしません。薬剤を使用す  
るので、肌の弱い人は注意し  
ましょう。  
アイテム：脱色クリームなど



### 脱毛

毛根から毛を抜き取る方法。  
効果が長く、滑らかな仕上  
がりに。デメリットは、痛み  
を伴うことが多く、炎症を起  
こしやすいこと。抜いた後は  
必ず冷やし、炎症を抑えま  
しょう。  
アイテム：毛抜き、ワックス、脱毛  
ゼリーなど

※1 毛嚢炎——毛包（毛根を包んでいる部分）にブドウ球菌が感染して起こる皮膚の病気  
※2 毛周期——毛が生えかわるサイクルのこと

## Step 2 ムダ毛を処理する

ここでは、安全にホームケアができる「剃毛」「除毛」「脱色」の3つをご紹介します。

### 剃毛

肌への負担を減らすために、石鹸の泡やシェービングクリームを塗り、刃の滑りを良くするのがポイント。毛が流れる方向に剃ると、より負担が軽減されます。基本は上から下へ。肌に負担がかかるので、処理後は必ず保湿を忘れずに。

### 正しい剃り方



3

腕の場合は、手を握り、なるべく筋肉を伸ばして、皮フをピンと張るときれいに剃れます。腕以外は、片手で皮フをおさえ、張りを出して剃ります。



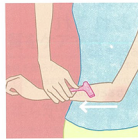
1

シェービングフォームまたは石鹸の泡を肌に塗ります。お風呂で行う場合、温まって肌がふやけた状態になると皮フを巻き込む可能性があるため、入浴前に行うこと。



4

処理後はクリームやローションで必ず保湿します。



2

毛の流れに沿って刃を動かします。逆らって剃ると深く剃れてきれいに見えますが、肌に負担をかけやすいので×。

## 除毛

除毛クリームを使用する際は、取扱説明書をよく読み、必ず事前にパッチテストを行いましょ。人によってはアレルギー反応が出ることも。一般的には、処理したい部分にクリームを広げて5～10分待ち、洗い流します。毛を溶かす薬剤を使うため、長期的に使い続けると肌と毛が傷む場合があるので、肌の状態を見ながら使用しましょう。

片桐先生に  
聞く

## 気になる！ ムダ毛のあれこれ

Q ムダ毛を剃ると、毛が太く、濃くなるのは本当？

剃る際に、毛が斜めにカットされ、断面が太く見えるだけなので、太くなるというのはウソ。一方濃くなるのは、毎日剃るとひとつの毛穴から複数の毛が生えることがあるので本当です。

Q 永久脱毛をするとワキ汗が増えるって聞いたのですが…。

増えません。毛根が無くなるので引っかかりがなくなり、汗を感じやすくなって「増えた」と思われるようです。むしろ汚れが付着しなくなり、衛生的になります。

Q ビンセットで脱毛すると埋没毛になります。

防ぐ方法を教えてください。

残念ながら、埋没毛を確実に防ぐ方法はないんです。ただ、保湿をしたり、毛穴に常在菌が入らないように清潔に保ったりして、できる限りダメージを減らすことで、なる可能性を減らすことはできるかもしれません。もしなったら、皮膚科を受診しましょう。

## 脱色

おもに脱色クリームを使います。除毛クリームと同様、取扱説明書をよく読んで事前にパッチテストを行うこと。一般的には、処理したい部分にクリームを広げて5～10分待ち、洗い流します。細い毛にも効果が高く、長時間もちます。

# CARE2 角質・かさつき

シューズを脱ぐ時、踵や足裏がゴワゴワ・カサカサして人に見られるのが恥ずかしい！という皆さんに、原因から解消法までをご紹介します。



## Step1 ケア方法を知る

圧力と刺激が  
角質の原因に！

気づくと、いつの間にかガサガサ、カサカサになっている踵や足裏。「物理的な刺激を受けると角質は厚くなる」と片桐先生。

「パレエを削っている方は、足を多く使うぶん、刺激も多く受けているはず。角質は刺激を受けると肥厚していき、厚くなると乾燥しやすくなり、乾燥するとさらに肥厚し……の繰り返し。なので、まずは保湿をすることが大切です。お風呂上がりは角質が柔らかくなっているので、保湿成分が入りやすく、ケアするにはベスト。基本的に使うものは何でも良いのですが、極度に乾燥しやすい人は、角質に浸透しやすいレチノールやビタミンAが配合されたものがおすすめです。軽石やスクラブなどで角質を削るのもひとつの方法ですが、物理的に刺激を与えるので、やりすぎは禁物です」と片桐先生。

## Step2 角質をケアする

まずは保湿して角質を柔らかくします。その後、柔らかくなったら、軽くなできるようにして剥がしましょう。

CARE3

## マメ・タコ・ウオの目

「足ゆびにタコができていますので、サンダルを履くときに恥ずかしい……」  
そんなお悩みとはおさらばするために、正しいケア方法をマスターしましょう。

基本は角質ケアと同じ。  
ただし、ウオの目だけは  
芯を取る必要も。

「マメ用やタコ用のパッドを使うのが

おすすめ。刺激を軽減してくれるので、徐々に緩和されていきますよ。ほかに、角質ケアと同じように、軽く徐々に削るという方法も。ただし、ウオの目には芯があり、この芯を取らない限りは治りません。芯が浅ければ、角質軟化作用のあるサリチル酸を使ったスピール膏<sup>TM</sup>のようなものを使いましょう。芯が深い場合は、皮膚科で取るのが安全です。1回取れば、あとはパッドを使ったり、保湿をしたりして予防するとできにくくなりますよ」片桐先生

# CARE4 ニキビ

「背中のニキビが気になって、トップスが欠かせない」「二の腕の赤いポツポツが恥ずかしい……」  
そんな悩みを解消し、ウェアでカバーしなくてもすむお肌を手に入れましょう！

## Step1 ケア方法を知る

### 背中には皮脂腺が多く存在

なぜ背中にニキビができるのでしょうか？

「ニキビは、毛穴にある皮脂腺から皮脂が分泌されて毛穴が詰まり、吹き出物になったもの。背中の真ん中には皮脂腺が多くあり、もともとでやすい部位なのです。おとなの場合、皮脂の分泌というよりは、ストレスなどによるホルモンバランスの乱れや、汗を大量にかいて不衛生な状態である」ことなどが影響し、肌の新陳代謝が遅れてできると思われます（片桐先生）

基本的なケアは、「優しく洗い、化粧水やボディーションでしっかり保湿すること」と、片桐先生。

「潤うものを選びましょう。ただ、できるだけベタつくものは避けること。つけるだけで潤った気がして、肌の奥に行き届かないうちに止めてしまうことがあるからです。また、「ニキビ用」と表記されていて、さっぱりしたタイプのものであれば選ばないように。思春期のニキビに適したものであって、おとなのニキビ用ではありません。体を洗う際には、洗いきすぎに気を付けましょう。「ニキビ＝洗うもの」と思い、つい洗いきすぎてしまうのですが、洗いきすぎると乾燥しやすくなり、悪化させる原因に。パレエを削っている皆さんは、

レッスンでかいた汗は必ず拭くようにしてください。汗に入っている塩分（ナトリウム）が、汗が乾いた後に肌表面に残り、かぶれる可能性も。おしぼりやボディシートなどで塩分を取りましょう（片桐先生）

「二の腕の赤いニキビのようなポツポツについては『恐ろしくほとんどが毛孔炎です』と片桐先生。毛孔炎は、皮膚炎の一種で、角質が厚くなって毛穴が詰まり、ぶつぶつができること。刺激を受けると赤みができたり、黒くなったりするそう。

「二の腕以外に、背中やふくらはぎにもできます。基本的には生まれつきのもので、ごくまれに後天的の場合もありますが、いずれにしても治らないといわれています。ただ、ピーリング成分が入った石鹸やジェル、ローションなどを使うとだいぶ自立たなくなりま

すよ（片桐先生）



## Step 2 ケアをする



### 困った時はプロにお任せ！



美容皮膚科やアンチエイジングを得意とし、豊富な臨床経験に基づく安全かつ効果的な治療で、国内外の著名人や女優が通うクリニック。サリチル酸を用いたBHAピーリングは、毛穴の奥すみみやニキビ跡の凹凸、腫や削の角質を柔らかくしながら除去。さまざまなパーツに適用可能。

#### 衣理クリニック表参道

東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F-5F  
TEL.03-5786-1155 (初診) TEL.03-5786-0077 (再診)

<http://www.eri-clinic.com/>

診療時間 10:00~19:00最終受付 18:00~18:30 ※定休日原則として毎週水・日

BHAピーリング 1単位(30w30m) 5,000円

ケトカンピーリング\*ワキ1回10,000円、背中(肩~背中骨下)1回20,000円ほか

#### 読者特典

初診の人には、院長推薦コスメ「イースベシタル」のトライアルセットがもらえなくもらえるほか、「タロワセも見た」とおえて予約すると、パワセットもプレゼント



