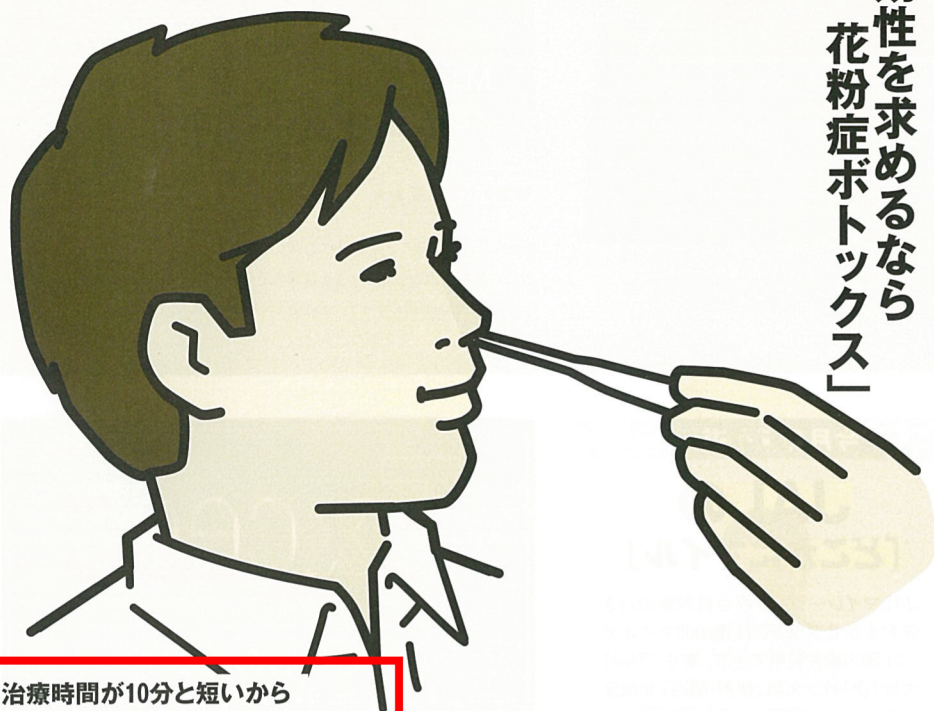
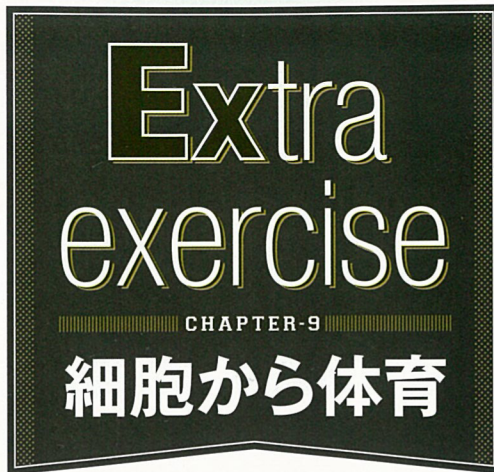


# 今月のテーマ 「花粉症」



「即効性を求めるなら  
花粉症ボトックス」



肉体を鍛えることに加え、その内側にある細胞やココロにまで気を配ってこそ一流のビジネスマン。そこで男性美容研究家の藤村岳さんが、筋力トレーニングだけではまかないきれない、男性がすべきケアを細胞レベルで解説する。



教えてくれる人  
藤村 岳 さん

男性美容研究家。独自の理論で男性美容の在り方を提唱し、TV出演や執筆、All Aboutでメンズコスメのガイドも務める。ドクターに積極的に取材をし、健康分野にも造詣が深い。著書に『なぜ一流の男はなぜ爪を手入れするのか』（宝島社刊）等がある。

**治療時間が10分と短いから  
忙しいビジネスマンに最適!**

ボトックスを鼻の粘膜に浸透させ、花粉症による鼻水、鼻づまりを軽減。1回の施術で平均で2~3週間効果が持続し、目の痒みにもいいという。花粉症ボトックスは1回1万2000円。  
衣理クリニック表参道 ④東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F・5F ☎03-5786-1155 診療時間10時~19時

**付けず、入れずが  
花粉対策の基本**

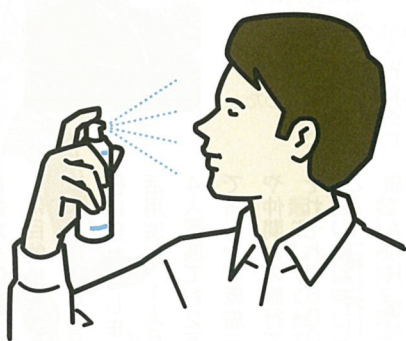
もはや現代的国民病の花  
粉症。年々、対策は充実して  
きて、今では眠くならず1日  
1回の服用で済む新薬や舌  
下療法もある。だが、それら  
は花粉が飛び始める前に始  
めねばならない。出遅れた人  
はボトックスに頼ってみるの  
がいいだろう。

「無害化したボツリヌス菌の  
ボトックスは神経伝達物質の  
働きをブロックし、鼻粘膜の  
副交感神経の働きを抑えて、  
鼻水等を緩和します。しかも  
注射ではなく侵襲性が低い  
点鼻で済むので、痛みがなく  
気軽に受けられるのです」  
(藤村さん)。

そもそも花粉を寄せ付けな  
いようにするのも大切。マス  
クやメガネでの防備は無論、  
花粉をブロックするスプレー  
も効果的と藤村さん。

また、春先は凹凸に花粉が  
付くウールやフリース素材の  
アウターを避け、表面が滑ら  
かな繊維やシルクを着用する  
のも有効。さらに家に入る前  
にブラシや粘着テープで花  
粉を払い、玄関に空気清浄機  
を設置すれば、外からの花粉  
も軽減できる。日常的な工夫  
として覚えておきたい。

for daily self care



マスクが苦手ならこれでブロックを!

出がけにスプレーするだけの簡単ケア

目と口を閉じて、顔から20cmほど離して円を描くように満遍なくスプレーするのがコツ。ミクロの霧がイオンの透明なマスクとなつて、花粉等を反発させ、吸着を防いでくれるのだ。



花粉を全身でブロック

顔のブロックは左のスプレーで、さらにこの時期のアウターは、ナイロンなどツルツルとすべる素材を着るようにしましょう。また花粉が付きにくくなるようにスーツやコートに静電気防止スプレーをするのも有効。



快適にマスクを装着するには

マスクやメガネで物理的に防ぐのも有効。最近ではメガネが曇らないマスク等もある。もし、息苦しいと感じるならマスクの内側にアロマスプレーなどを塗布して、心地よく過ごそう。