

美容賢者
列伝 10今月の美容賢者
『衣理クリニック表参道』院長
片桐衣理さん東京大学医学部卒業。皮膚科医・
内科医。メディカル美容をコン
セプトとしたケミカルピーリング
やレーザー治療を行い、肌ト
ラブルに悩む女性たちからの信
頼は厚い。スキンケア・美容特
集でのコメンテーターとしても
活躍中。http://eri-clinic.com/●肌質：混合肌
●肌悩み：寝不足が顔くと、吹き出物に悩まされることがある。片桐さんの
「美の奥義」五か条

- 一、ベースになる
スキンケアで、
肌の基礎体力を
鍛える
- 二、水分補給の基本は
体の内外から、
「乾く前に補う」
- 三、代謝のいい体づくりが
健康美の基本
- 四、肌トラブルは、ベースケアの
アレンジ使いで解消
- 五、毎日のサプリメントで
体調の底上げをすべし

1 配合成分はヒアルロン酸と少量のオイルだけ。メイク汚れから毛穴の中の汚れまでをすっきり落とす。イースペシャル クレンジングジェル 200ml ¥5,250(衣理クリニック)
2 ヒアルロン酸と酵母エキスを配合。塗布直後肌への吸収率が高く、肌の奥まで潤いを保てる。同 モイスチャークリーム 150ml ¥7,350(同)
3 肌のバリア機能と同じ働きをもつセラミド成分に、天然の植物保湿成分を配合。百円や十円などの部分使用でもできる保湿美容油。同 モイスチャージジェル 120ml ¥7,350(同)
4 乾燥や紫外線によるシワを防ぐ

ビタミンCを配合。肌のバリア機能を高め肌の水分を守る。同 アクティブクリームAO 30g ¥21,000(同)
5 抗酸化作用のあるビタミンCを20%も含んだ美容油。安定性のあるシアスコルピン類の内痔で、肌への吸収率もよく塗れば、夜まで効果が続く。同 スキン シューティカルズ セラム20 30ml ¥18,900(同)
6 通常の3倍という抗酸化物質αリポ酸を配合。皮膚の細胞膜にハリをつくる力を高めてくれる抗酸化美容油。同 ドクター・ベリコン フェース フォーミング アクティブーター 60ml ¥18,900(同)

二

ベリエはダース買い、
タンク式のアルカリ
イオン水も導入して
常に水分補給を

「人間は体の60%が水分ですから、肌だけに限らず。とにかく「保湿。がいちばん大事!」それも水分を体の中に取り入れ、内側から潤いをキープすることです。私は、クリニックにも自宅にもタンク式のアルカリイオン水を設置。リフレッシュしたいときには、発泡水のベリエウォーターにすだもの果汁を絞って飲んだり、ハーブティーを飲んだり、1日1.5Lを目安にして水分を欠かさないようにしています。診療が立て込むとなかなか実践できないのですが…」



カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなども多く含む発泡水。ミネラル補給にも。

保湿成分だけに
特化した
オリジナルコスメで
肌体力を鍛える

「スキンケアは、肌の体力づくりが基本。シンプルでいて、使うだけで肌をふくらませるものを、とつくったのがオリジナルのスキンケア「イースペシャル」。クレンジングには、適度にオイルを配合しながらヒアル

ロン酸もたっぷり配合しているので、汚れを落とすつゆの水がキープできます。化粧水にもヒアルロン酸をたっぷり使い、浸透しやすいように水の分子をできるだけ小さくした軽いテクスチャー。そして、朝は保湿が足りないところにだけモイスチャージジェルを。夜は、ビタミンCなど美容成分をたっぷり配合したクリームで潤いキープ。大豆粒大で首までのばせるので、ネックケアまでできる優れものだから、めんどくさがりやの私にはぴったりなんですよ」

健康チェックといていいな
生活が美肌を保つ条件

学生時代から、医学の面からのアンチエイジングを考えていました。でも当時は、美容医学という概念はまだありませんでした。肌の老化を勉強していくうちに、内科がわからないと皮膚科もわからないと気づき、内科医に。そして、その後も勉強を続け、メディカル美容を目ざして美容クリニックを開いたのです。

日々のスキンケアについては、美の奥義「五か条で挙げたことが主ですが、やはり「美」は健康な状態で初めて成り立ちます。エステや美容整形はあくまでも表面的なもの。体の内側からケアしていかないと、本当のアンチエイジングはできないと思っています。その意味でも、私は3か月に1回の割合で採血検査をしています。ほとんど健康診断と同じですね(笑)。肝臓、腎臓、高脂血症、中性脂肪、採血でこれだけのことがわかるんですよ。特に女性は、年齢を重ねるにつれて女性ホルモンが減っていく、コレステロール値が上がっていきます。美容だけでなく、自分の体にもっと積極的に関わってほしいと思います。そのために私も自身が体験し、患者さんに発信していくことをポリシーにしています。

デザイン/豊田サトシ(デザイン事務所)
撮影/小寺浩之(静電・金井宏昭(取材))
構成/山崎花子(スラッ・オン)

五

体調&肌状態の
底上げ効果こそが、
サプリメントの
役割と心得て飲む

「私は、すべて自分で試してよいと感じたものを患者さんにおすすめするのがポリシー。今は、ここに紹介した4つを基本に、そのときの体調や肌状態によって飲むものをプラスしています。不足しがちな栄養素を補うマルチビタミン&ミネラルと、20歳過ぎから減っていく老化防止ホルモンのDHEA、ふくろう肌のためのコラーゲンと、サビ防止のためのαリポイック酸のCoenzyme Q-10。ただ、サプリメントはあくまでも補助的なもの。用度を守ること、回数をわけて少しずつ飲むことが効果を発揮させるコツです」

- 1 バランスのよいビタミン・ミネラルに、抗酸化作用と野菜を強化したマルチタイプのサプリメント。1日量を数回にわけてとるとより効果的。ダグラスラボラトリーズ ウルトラマルチタイプ DX 210粒 ¥12,390(税別クリニック)
- 2 タンパク質コラーゲンを吸収しやすくするため、ビタミンCを配合した美肌サプリ。同 コラーゲンフォルテ 300粒 ¥7,655(同)
- 3 抗酸化作用のあるコエンザイムQ10とαリポイック酸をプラス。根拠効果でサビを防ぐ。同 コエンザイムQ10αリポイック 30粒 ¥7,875(同)
- 4 男性ホルモンと女性ホルモンのバランスを整える効果があり、減少していく女性ホルモンの再生を促し、美肌に導く。同 DHEA 25mg 120粒 ¥6,775(同)

お気に入り3 BEST 3



お気に入りの場所
「マウイのフォーシーズンズ」

「ハワイが好きでよく行きますが、マウイ島に行くときは必ずこのホテルに泊まります。旅は癒しと癒されているので、できるだけ質を使いたくないもの。フォーシーズンズホテルは、どこも質が高くサービスが行き届いていますが、ゲストの要望を取り入れる姿勢もきちんとあるんです。だから安心して身をゆだね、リラックスできます」



お気に入りの音楽
「アヴェ・マリア」

「学校がカトリックだったこともあって、子供のころから「アヴェ・マリア」そのものになじみがあるのもお気に入りの理由。美しいメロディは、それだけで心を落ち着かせてくれます。私の診療室だけは、一日中この曲がかかっているんですよ。多くの人が取っています。私はサラ・ブライトマンの透明感のあるヴォーカルが好きですね」



お気に入りのアイテム
「着物」

「母が着物をよく着ていたことと、お琴を習っていたことで、昔から着物は身近にありました。最近になって、着たときの所作の美しさ、着物そのものの華やかさに惹かれて、着付けを習い始めたんです。森田空美先生に教えていただいているんですが、やっとひとりで着られるようになったところ。写真は、初めて買った着物、気に入っています」

三

食事制限付きの
筋力運動にも挑戦!
常にスポーツをしながら
体をゆるませない!



「トータル・ワークアウト」は、スタートから3週間は炭水化物を抜く食事制限をしながら、無酸素運動で筋肉を鍛えて体脂肪を落とすというもの。内臓疾患としては、有酸素運動をしながらでないというバランスが悪いのでは? と思っていたのですが、何事も自分で確かめてみないと納得

できないので、通い始めたんです。3〜4か月になります。筋肉量が増えるのは早かったの。ダイエットの効果はいいと思います。長く続ける必要はないけれど、一時的に取り入れて代謝しやすい体をつくるという目的で利用するなど、体型キープにおすすめですね」



片桐さんの担当トレーナーは池田さん。「片桐先生は、美への追求がとても強く、バランスを大切にしているのがわかります。週に2回のコンスタントなトレーニングで、上半身がかなり引き締まってきました」とのこと。●トータル・ワークアウト 東京駅前六本木一丁目1 六本木ビルズ メトロハット/ハリウッドプラザ2F ☎03-5414-1102 月7:00~23:00 年中無休 初回入会費 ¥10,500、月会費 ¥21,000、パーソナル・トレーニング ¥7,000

四

スペシャルケアは
肌の状態に合わせて
身近なアイテムで
リカバーする



- 1 角質を取り除く効果のあるAHAを2%とティーツリーエッセンスが配合された石けん。くすみをとって明るい肌へ。香やかな香りが気持ちいい。サンソリット スキンピールバー ティーツリー 150g ¥2,625(税別クリニック)
- 2 洗顔を顔にまんべんなくのばし、15〜20分後に洗い流すだけで、毛穴の汚れもオフ。片桐さんはデコルテまでパックするそう。スキンシェーディング クラリアファイン グレイスマスク 80g ¥8,400(同)
- 3 “えこひきケア。アイテム。コットンでパッティングした後は、目元や口元にパックしてパックで乾くと翌朝がアップ。シートマスクは化粧水や美容液を食ませパック。

「体調によって皮膚が過剰分泌するときは、AHAが2%配合された石けんやTゾーンのみをダブル洗顔。肌の調子がいいときは、αリポイック酸配合された美容液で肌の酸化を防ぎます。反対に、調子が悪くなってきたら使用はストップし、ふだん使っているアイテムで“えこひきケア”。化粧水でコットンパックしたり、さらにその上からラップでバリアしたり。肌全体がくすんでいるときは、クレンジング剤を肌の上にのぼして蒸しタオルを当て、ふき取るのではなく押し当てながら汚れを取り、最後に洗い流す。これだけでずいぶん肌が明るくなりますよ」

外見をきれいにすることも大切ですが、私自身もおしゃれは大好き。でも、ただ飾るだけでは決してきれいにはなれません。だからこそ、毎日をしていかに生きたい、と思っています。一瞬を確に扱わない。食事をするのも、遊び方によってその時間の充実度は変わってきます。掃除をしながらでも、友達との誕生日はいつだったか、など周りのことに気を使うことを忘れないなど。自分のことを、そして周りのことを思いやれる生活が、人を美しくするのだと思います。

自分に合うコスメは 使ってみて初めてわかるもの 迷わず試してみてください!

パルファム ジバンシイ
サブリーマイン・コンパクト

ひと塗りでパールをかけた
ような上質美肌が完成

「エマルジョンタイプだから、
肌のキメを均一化し、くすみも
払拭! 毛穴をパテで埋めたよ
うに隠しながらも、仕上がりは
とても自然です。これは、ここぞ
というデートのとき、Tゾーン
使いで投入したいですね!」

固形のクリームタイプながら、肌に
のばすとパウダーの質感に変わり、
ベルベットのような仕上がりに。偏
光色素の「フォト・エクスパート」と、
パール粒子の「カラー・パーフェクト」
がにじりない美しい肌色をつくる。
SPF15 全5色 7g ¥5,775

SUOQU
リップ エッセンス
クリーム

就寝前のリップケアで
翌朝は血色のいい唇に

「やや固めのテクスチャーだか
ら、唇に塗ると、かなり密着感
があるのですが、夜専用なら納
得! 冬のカサついた唇ケアに
ぜひ使いたい。本当にトラブル
がひどいときの救世主になっ
てくれそう!」

翌朝の唇のふっくら感が期待できる。
夜用のリップクリーム。2種類の植
物性スクワランと低分子のヒアルロ
ン酸を配合し、使い続けることで、
乾燥による唇の赤みうを解消して、
細ジワもケア。ふっくらとみずみず
しい口元に導く。¥5,250

ボビー ブラウン
シマーブリック

肌色をバツと美しく変える
伝説のパウダーが復活

「混ぜて使うフェースカラーは、
使い勝手がよくて便利。しかも
人気シリーズが一度に復活する
のはうれしい限り。ブラシでサ
ッと顔にのせるだけで、顔色が
明るくなる色出しのよさはさす
が。パーティなどでは、ローズ
系で華やかさを出したい!」

これまで限定発売され、そのたびに
即日発売を記録してきた、5色のフ
ェースパウダーがレギュラー発売!
微粒子パールが、品のある自然なツ
ヤをもたらす。透明感のある美しい
肌を演出。上シマーブリック ピ
ンク、下ノール ベージュ 全4色。
10.3g 各 ¥5,040 (10月14日発売予定)



片桐衣理さんが見極めてご推薦!

今月のNEW ARRIVAL

化粧品は大好き! という片桐さんが今月注目したのは、
秋冬にむけての保湿アイテム。ファンデーションは、
保湿力と仕上がりのよさでビックアップ。口元や目の
乾燥対策アイテムにも、チェックの目が光ります。



ランコム
プリモディアル
オブディマム
ユー フラッシュマスク

目元全体を有効成分で
包み、くすんだまぶたもケア

「“プリモディアル”は、デビュ
ー後すぐに使い始めた私にとっ
てなじみの深いライン。目の下
用のシートマスクがほとんどで
すが、これはまぶたがターゲット。
その発想が面白い! もち
ろん保湿効果も裏切りなし!」

目元をすばり潤う肌は臨時的。ビ
タミンE配合のナノカプセルを含む
美容成分、ハリや弾力をもたらすア
ンチエラスターゼ成分が肌の奥に浸
透し、小ジワやくすみをケア。5分
間にはふっくらと潤やしい目元に。
8枚入り ¥6,825

ヘレナ ルビンスタイン
プロディジー
ファンデーション

エイジケアももたらす、
魅惑のファンデーション

「水溶性の保湿成分が入った、
滑らかなテクスチャー。私が目
ざしているツヤ肌感も満足いく
仕上がりで、カバー力もあり。
かなり保湿力がありそうなので、
乾燥している部分や目の下のく
すみをカバーするポイント
的な使い方もできそうです!」

水溶性と脂溶性の美容成分をゲル化
して、肌の奥までケアする。スキン
ケアファンデーション。肌に弾力も
もたらすエイジケア成分と、くすみ
を払拭する王道色のマイクロパール
が明るく艶やかな肌に。SPF20・
PA++ 全5色 30ml ¥12,500

使えばきれいになれる...
化粧品は夢をもつて選びたい
化粧品は、スキンケアからメイク
アップのまでしっかりチェックし
ます。基本的には、偏見をもたず
まずは受け入れてみる、という姿勢
を保つようにする。意外といいも
のが見つかります。スキンケアなど
は、顔に合わないでもボディに使っ
てみるという方法もあります。今回
はファンデーションの発売時期だっ
たため、ほかにも興味深いものがた
くさん! 自分に合う化粧品に出合
うと心が躍ります。やはり、化粧品
は女性の夢だと思いますね。(談)

●この特集で使った商品についての問い合わせ先は256ページにあります。