

末端をおろそかにすると、しぼんでくすんで、貧乏くさく見えますよ!!

与えるだけではない

唇・髪・瞳・爪——
女らしさの「キモ」パーツ

「うるうる」を育てる 最新ケア情報

冬本番! 爪や髪などパーツの乾燥をおろそかにしては女がする!
そこで、内から外からうるおいの底力をつける秘訣を取材しました。



髪に効く
黒



瞳に効く
紫



美唇の
もととなる
赤



強い爪を
育てる
黄

4つのパーツに効く、色の秘密!
次ページからの解説を参考に

撮影/相沢千冬(静物)、野田綾子(取材) イラスト/藤田さかえ、伊藤美樹
スタイリング/秋山景子 デザイン/大山万里子 取材/中村千夏
構成/もりたじゅんこ

末端のケアは、 内と外の両面から

低温・低湿の冬は、顔をはじめ全身が乾燥しやすいのは周知の事実。でも、爪や髪といった皮膚ではない部分には、どのようにケアすべきなのだろうか。大きく、ふたつに分けて考えて、①瞳や唇など粘膜でできたデリケートな部位は、外気に対してのバリア力が弱いので、食事や血行促進など内側からのケアを、②爪や髪は、それを育てる根元をケアしつつ、既に育

った部分には、外側から与えるケアを「片桐衣理先生」また、中医学的には、「爪や髪、形は違っても、体の末端」という意味では共通です。だから体を温め、血・水・津液・気を末端にまで行き渡らせるべき。特に冬の末端トラブルには、血と水津液を補う、ツボ刺激や食べ物での選択が効果的です。北川毅さん。要は、全身の健康を促す。内と外の両面からのケアが必要というところ。そこで、各専門家のアドバイスの中から、よりすぐりの実践テクを紹介します。



北川 毅さん

YOU SPAオーナー。中医学に基づいた、経絡やツボ、漢方や養生生などをアドバイス。



杉本 恵子さん

食材の色と栄養素の関係について知識が深い。今回もパーツ別に効く色を教えてくれました。



片桐衣理先生

衣理クリニック院長。内科診療を基本に、美容についての幅広い診療・アドバイスをを行う。



福島佳恵子さん

MOGA・BROOKビューティスタジオ所属。爪に優しいカルシウムケアのスペシャリスト。



高橋和義さん

ヘアケア製品の開発を手がけるなど、業界でも最新のケア理論をもつスタイリスト。



石岡みさき先生

同国眼科クリニック院長。ドライアイ患者の現状を踏まえ、目を健やかに保つ秘訣を解説。



NAOKOさん

エステティックと中医学的な経絡やツボを融合させた、ハンドトリートメント術を紹介。

唇ケアのポイント

- 1 体内でも特に繊細な部位。なめない・こすらない・乾かさない
- 2 体組織のもと^{*}血と肉。を育てることが唇を元気にする
- 3 胃など内臓の健康にも留意すること

その、乾燥、摩擦は絶対にNG。「肌に関しては冬のピーリングは有効。でも、もともと角層の薄い唇には、はがし落とす系のケアは厳禁です。リップクリームや専用美容液などうるおいの膜で覆う、ざり、のケアに徹してください」(片桐先生)

血の巡りをよくすると唇がうるおってくる
全身の中でも、唇は特に外気の影響を受けやすいデリケートな部位。なぜなら「顔の中で最も皮膚が薄いといわれている目元よりも、さらに唇は角層が薄く、ほぼ粘膜がむき出しになっている状態に近いのです。医学的には「チアノーゼ」といいま

すが、血行不良によって紫に変色することも多く、寒い時期は体を温め全身の血行を促すことが、唇の自然な赤み・ツヤを保つために欠かせないことなのです」(片桐先生)
体を温めるいちばんの秘訣は「赤の食材」。つまり肉に代表されるたんぱく質をとることで、「体の末端ほど、冷えると血流が悪くなり栄養不足になるの

で、新鮮な血液のもととなるたんぱく質が必要なのです」(杉本恵子さん)。それに、たんぱく質はコラーゲンやエラスチンなどの原料なので、唇を土台からふくらとさせる効果も。「医学的にも、血の流れ・質をよくするのは大原則。体を温める効果にすぐれるとされる、肉類、海老、唐辛子、マグロの赤身なども赤い食材ですね。ちなみに赤は中医学では「熱」を意味する色でもあります。さらに消化器の健康にも気をつけて。唇と胃は経絡でつながっているの

で、胃があれば、唇もあれます」(北川さん)

食

赤いたんぱく質が 血色のよいうるおい唇を作る

数多いたんぱく質食材の中でも、肉や青魚の魚など「血」を感じさせる赤い食材は、体への吸収率が高く、末梢まで体を温める効果が。また、たんぱく質をガソリンに、健康な皮膚組織を作るためのエンジンオイル的な役割をするビタミン類を、併せてとると効果的。特に色の濃い野菜に含まれるビタミンA・C・Eは、あれた唇の再生に役立つ。

たんぱく質とビタミンをバランスよくとれるサプリを利用するのも手



体内で吸収しやすいサイズにまで精製したコラーゲンを配合。DHC 飲むコラーゲン 750ml ¥2,940



うるおいに特化した、特許取得サプリ。資生堂ビューティーフーズ 美系(うるおいケア) 120粒 ¥3,675 (税別送料別)



ダントツに多い、コラーゲン、ビタミンC配合量。カネボウ化粧品 (トワニー) コラーゲン5000 125ml ¥168

赤のパワーを高める、色の濃い野菜たち



ビタミンA・C・Eを豊富に含む小松菜やほうれん草、トマトはもちろんのこと、「冬の旬野菜。特にこぼろやにんじんなどの根菜も、体を温める作用が高い」(杉本さん)。

唇

シワシワ、皮ムケ、
黒ぐすみには、
内側からエネルギーを高める
「赤」を!



胃

唇と胃はつながっている！ 消化器を強くするツボを刺激して

「胃が荒れると唇も荒れる」は本当の話。「経絡（気や血が流れるライン）」では胃と唇はダイレクトにつながっている。消化機能が弱ると、唇もガサガサになりやすくなります」（比川さん）。機能アップのツボを。



みぞおちとへそを結ぶ中心ラインにツボが集中。素人が指先で強く押すと、かえって刺激しすぎることもあるので、両手の中指どうしを重ねて、手のひら全体であぐりと揉むように。



ひざの下の外側のくぼみから指4本分下も消化器のツボ。親指でやや強めの力で揉む。血流や水（津液）の流れも促進させる。

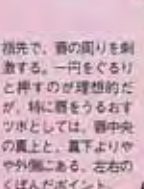
ほほえんだ表情を作りながら、口角のやや外にあるツボをプッシュ。口角が切れたり、吹き出物ができるのを防ぐ効果もあるので、顔の悪いときは念入りに。



頬骨のいちばん高い部分のすぐ下。骨のきわにあるツボを1と同じように、数を数えながらゆっくりと刺激。瘀血（血の汚れ）を取り、唇に透明感を出す効果もあるツボ。



法令線のラインに中指を沿わせ、軽くプッシュした後に、パッと離す。シワでくぼんだ部分を真空ポンプで引き上げらせるようなイメージで。



指先で、唇の周りを刺激する。一円をぐるりと押すのが理想的だが、特に唇をうるおすツボとしては、唇中央の真上と、真下よりやや外側にある、左右のくぼんだポイント。

スキンケアしながら唇に効くツボを刺激する習慣を

「化粧水や美容液を唇にのせるついでに、ツボを押す習慣をつけましょう。血行を促進すると化粧品がなじみやすくなるので、ダブルでうるおいを高めることができるのです」（NAOKOさん）



2本の指で、頬の下のかみみにある。押すと顔が持ち上がるツボを刺激。1、2、3と徐々に力を加えて3秒静止。そして3、2、1と力を緩める。

血

唇そのものをいじるより、周りの血行を高めることが、美唇につながる

末端である唇にうるおいと栄養を与えるためには、顔全体の血流をよくして、唇に流れ込む血と水（津液）の量そのものを増やすべき。「血流を高めてハリを出すことで、たるみによってつぶれた唇も本来の位置に引き上がって、ふっくら見えるという効果もありますよ」（NAOKOさん）

湿

カサつき、皮ムケはいじってはいけない。まずは湿気でふやかすべし

唇が乾いてしまったら、「摩擦のない方法で水分を充分に与えてふやかす」→「油分でうるおいを閉じ込める」のが王道のケア。まずはコットンパックやスチームで、内側へ水気がしみ渡るまで保湿をして。



通常スチームの1/20000!! ナノ粒子が唇や肌奥に届く。従来のスチームよりも20000倍も細かいナノ粒子が、唇や肌奥に届く。ナノ粒子が唇や肌奥に届く。ナノ粒子が唇や肌奥に届く。ナノ粒子が唇や肌奥に届く。

禁

唇へのゴマージュは絶対なる禁手なり!

「肌がガサガサ・ボロボロしている場合は不要な角質がたまっているケースも多いのですが、唇に関しては、もともと角層が数層しかない。肥厚するということがありません。皮が剥けたようになっているのは、必要な角層が、水分不足のために干からびている現象。こすり落とすなんてもってのほか。うるおいを与えるのが先決」（片桐先生）

冬の間はラメ入りグロスも冬眠させて

粧



多くのグロスには、うるおいを与えてツヤを出す成分が入っている。「こまめに塗り直すだけでも保湿効果がある」と片桐先生。けれど固形状の大粒ラメ入りは、摩擦が起こりやすく、ラメそのものが水分を吸うので、乾燥しがちな季節は避けたほうがよいとのこと。

唇の周りを、ビタミンCでブライアップ。ただ美容液を塗るだけより、30倍近く浸透するそう。



衣理クリニック美塾

●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ●03-5786-0077
●火曜休 ●11:00~20:00 (最終受付19:00) ●イオン導入(ビタミンC+ヒアルロン酸) ¥5,000、超音波リフト導入 ¥15,000、オプションでプラセンタ導入 ¥2,000、リンパマッサージ ¥1,500

ビタミン×プラセンタを集中注入するならクリニックのイオン導入

唇がガサガサに荒れているときは大抵、顔全体も乾きがちなもの。「デリケートな唇にも刺激を与えず、奥深くまでうるおいを届けるためには、電子の力で美肌成分を浸透させる。イオン導入が最適です」（片桐先生）。衣理クリニックには、超音波などを加え、乾燥やくすみケアと同時にリフティングも目指せる欲張りなメニューも。